Saveurs du grand large

Boulettes de poisson à la tomate

كويرات السمك بصلصة الطماطم

Pour : 4 personnes
Difficulté : facile
Coût :

Ingrédients

500 g de poisson *haché*
3 gousses d'ail *hachées*
1 c. à café de cumin
1/2 c. à café de poivre
1 c. à café de piment rouge doux
1/2 c. à café de piment rouge fort
1 c. à soupe de coriandre *hachée*
1 c. à soupe de persil *haché*
Sel

Sauce

300 g de pulpe de tomates
15 cl d'eau
5 cl d'huile d'olive
1 petit bouquet de persil et de coriandre
1 feuille de laurier
Sel, poivre

1. Mélanger le poisson haché décongelé avec l'ail, le persil, la coriandre et les épices.
Façonner en boulettes de grosseur moyenne. Les réserver.
2. Mettre à chauffer l'huile d'olive dans une casserole ; puis y ajouter la pulpe de tomates, l'eau, le laurier, le bouquet de coriandre et de persil, le sel et le poivre.
3. Laisser cuire pendant 10 mn pour réduire la sauce, puis ajouter les boulettes de poisson et terminer la cuisson pendant 10 mn. Servir chaud.

عدد الأشخاص : 4
الصعوبة : سهلة
التكلفة :

مقادير كفتة السمك :
500 غ كفتة السمك
3 فصوص ثوم مفرومة
1 ملعقة صغيرة كمون
1/2 ملعقة صغيرة إبزار
1 ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
1/2 ملعقة صغيرة فلفل احمر حار
ملعقة كبيرة قزبر مفروم
ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
ملح

مقادير الصلصة :
300 غ طماطم بدون بذور محكوكة
15 سل ماء
5 سل زيت الزيتون
حزمة قزبر وبقدونس
ورقة سيدنا موسى
ملح، إبزار

1 في إناء تخلط جيدا كفتة السمك بعد إزالة التجميد مع الثوم، القزبر، البقدونس والتوابل ويحضر منها كويرات متوسطة الحجم.
2. توضع الطماطم في طنجرة ويضاف إليها زيت الزيتون، حزمة القزبر والبقدونس، ورقة سيدنا موسى، الملح، الإبزار، الماء ويترك الكل ينضج على نار خفيفة لمدة 10 دقائق ثم تضاف كويرات السمك.
3 تفعلى الطنجرة وتخفض النار إلى أن تنضج الكويرات ويتشرب المرق.
4 تزال حزمة القزبر والبقدونس قبل تقديم الطبق ساخنا.

Choumicha
IWASHII
Plus loin que le froid
retrouvez chaque jour une recette sur www.iwashii.com

Boulettes de poisson à l'aigre-doux aux nouilles de riz

كويرات السمك بالشعرية الصينية

Pour : 4 personnes
Difficulté : moyenne
Coût : €

Ingrédients

250 g de poisson *haché*
1/2 c. à café de 4 épices
2 c. à café de sauce aux poissons
1 gousse d'ail *hachée*
1/2 c. à café de gingembre frais *haché*
1 échalote grise *hachée*
2 c. à soupe de sauce soja
1 c. à soupe de vinaigre
1 c. à soupe de miel
250 g de nouilles chinoises
250 g de légumes au choix
3 c. à soupe d'huile végétale
Sel et poivre

1. Couper les légumes en morceaux (poivrons rouges et verts, brocolis, aubergines, champignons et choux-fleurs).
2. Dans un récipient, mélanger le poisson haché décongelé avec l'échalote et la moitié de l'ail avec les 4 épices, une cuillerée à café de sauce aux poissons, le sel et le poivre. Façonner en boulettes de grosseur moyenne.
3. Les faire cuire dans une poêle dans de l'huile chaude. Les réserver.
4. Mettre à cuire les nouilles dans de l'eau bouillante. Les égoutter et réserver.
5. Chauffer l'huile restante dans une poêle profonde (ou wok) et y faire sauter l'ail, le gingembre et les légumes coupés.
6. Ajouter la sauce soja, la 2 ème cuillerée à café de sauce aux poissons, le vinaigre et le miel.
7. Incorporer dans cette sauce*, les nouilles et les boulettes de poisson. Mélanger délicatement et servir bien chaud.

* Si la sauce est trop réduite, ajouter un peu d'eau ou de bouillon de poisson pour l'allonger.

عدد الأشخاص : 4
الصعوبة : متوسطة
التكلفة : €

مقادير كفتة السمك :
250 غ كفتة السمك
حبة بصل صغيرة مفرومة
1/2 ملعقة صغيرة من التوابل الأربعة
نصف فص ثوم مفروم
ملعقة صغيرة صلصة السمك
ملح، إبزار

مقادير الصلصة :
250 غ خضر مشكلة (بروكلي، فلفل أحمر وأخضر، شيفلور، باذنجال، قطر طري)
1/2 ملعقة صغيرة سكينجبير طري محكوك
2 ملاعق كبيرة صلصة الصويا
ملعقة صغيرة صلصة السمك
ملعقة كبيرة خل
ملعقة كبيرة عسل
3 ملاعق كبيرة زيت نباتية
نصف فص ثوم
ملح، إبزار
250 غ عجائن (نوي)

1. في إناء تخلط كفتة السمك بعد إزالة التجميد مع البصل، الثوم، التوابل الأربعة، صلصة السمك، الملح والإبزار ويحضر منها كويرات متوسطة الحجم.
2. في مقلاة تسخن نصف كمية الزيت وتحمر فيها كويرات السمك ثم تترك جانبا.
3. تسلق المجائن في الماء الغليان والمملح حسب الوقت الموضح في العلبة ثم تصفى.
4. تغسل الخضر جيدا وتقطع قطع متوسطة الحجم.
5. في مقلاة كبيرة (ووك) يسخن الزيت ويشعر فيه الثوم، السكينجبير المحكوك والخضر.
6. يضاف إليهم صلصة الصويا، صلصة السمك، الخل، العسل، الشعرية وكويرات السمك ثم يخلط الكل جيدا ويقدم المطبق ساخنا.

Choumicha
IWASHII
Plus fait que le frais
retrouvez chaque jour une recette sur www.iwashii.com

Boulettes de poisson en sauce blanche à la ciboulette

كويرات السمك بالصلصة البيضاء والثوم القصبي

Pour : 4 personnes
Difficulté : moyenne
Coût :

Ingrédients

500 g de poisson *haché*
1 grosse pomme de terre bouillie et *écrasée*
90 g de chapelure
30 g de ciboulette *hachée*
30 g de beurre
1 oignon haché
1 échalote *hachée*
15 cl de crème fraîche
Sel, poivre

1. Dans un récipient, mélanger le poisson haché décongelé avec la pomme de terre bouillie. Incorporer au mélange l'oignon haché, la chapelure, le sel, le poivre et la moitié de la ciboulette.
Façonner en boulettes de grosseur moyenne.
2. Dans une poêle, faire fondre le beurre, y faire cuire les boulettes jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Les réserver.
3. Dans la même poêle, faire suer l'échalote, lui ajouter la crème et le reste de la ciboulette. Saler et poivrer. Faire réduire la sauce et y remettre les boulettes pour bien les imprégner de la sauce. Servir aussitôt.

عدد الأشخاص : 4
الصعوبة : متوسطة
التكلفة :

المقادير :
500 غ كفتة السمك
حبة بطاطس كبيرة مسلوقة ومهروسة
حبة بصل مفرومة
حبة بصل صغيرة مفرومة
90 غ شابلير (خبز يابس محمر ومطحون)
30 غ ثوم قصبي مفروم
30 غ زبدة
15 سل قشدة طرية
ملح، بزار

1. في إناء تخلط كفتة السمك بعد إزالة التجميد وعجينة البطاطس، يضاف إليهم البصل، الشابلير، نصف كمية الثوم القصبي، الملح والبزار، يمزج الكل جيدا وتحضر منه كويرات متوسطة الحجم.
2. في مقلاة، تذوب الزبدة وتقلى فيها كويرات السمك حتى تتحمر.
3. في نفس المقلاة توضع حبة البصل الصغيرة المفرومة وتشحر حتى يصبح لونها شفافا، تضاف إليها الكريمة، ما تبقى من الثوم القصبي والتوابل وتترك فوق نار هادئة حتى تتشرب الكريمة ويضاف إليها كويرات السمك المقلية لكي تتنسم بمذاق الصلصة.

IWASHII
Choumicha
Plus vrais que nature
retrouvez chaque jour une recette sur www.iwashii.com

Boulettes de poisson haché sur un lit de spaghettis

السباكيتي بكويرات السمك

Pour : 4 personnes
Difficulté : moyenne
Coût : *

Ingrédients

500 g de poisson *haché*
1 oignon *haché*
1 c. à café d'origan *séché*
4 c. à soupe d'huile d'olive
2 c. à soupe de persil *haché*
1 c. à soupe de basilic *haché*
350 g de pulpe de tomates
1 gousse d'ail *hachée*
1 c. à café de sucre semoule
500 g de spaghettis
Sel, poivre

1. Dans un récipient, mélanger le poisson haché avec l'oignon, l'origan et le persil. Saler et poivrer, bien mélanger. Façonner en boulettes de grosseur moyenne.
2. Faire chauffer la moitié de l'huile d'olive dans une poêle et y faire cuire les boulettes. Les retirer et réserver.

Pour la sauce tomate :

3. Faire chauffer le reste de l'huile et y mettre l'ail écrasé, le faire légèrement dorer ; ajouter la pulpe de tomates et le basilic haché. Saler et poivrer. Laisser cuire pendant 15 mn à feu moyen. Ajouter le sucre pour enlever l'acidité des tomates.
4. Faire cuire les spaghettis dans de l'eau bouillante salée. Les égoutter.
5. Ajouter les boulettes dans la sauce pour les réchauffer et servir sur les pâtes.

عدد الأشخاص : 4
الصعوبة : متوسطة
التكلفة : *

مقادير كفتة السمك:
500 غ كفتة السمك
حبة بصل مفرومة
ملعقة صغيرة زعتر يابس
2 ملاعق كبيرة بقدونس مفروم
2 ملاعق زيت الزيتون
ملح، ابزار

مقادير الصلصة :
2 ملاعق كبيرة زيت الزيتون
ملعقة كبيرة حبق مفروم
350 غ ملعاطم بدون بذور محكوكة
فص ثوم مفروم
ملعقة صغيرة سكر سنيدة
500 غ سباكيتي
ملح، ابزار

1. في إناء تخلط جيدا كفتة السمك بعد إزالة التجميد مع البصل، الزعتر، البقدونس والتوابل ويحضر منها كويرات متوسطة الحجم.
2. في مقلاة تسخن زيت الزيتون وتحمر كويرات السمك ثم يحتفظ بها جانبا.
3. لتحضير الصلصة :
يشحر الثوم في الزيت حتي يصبح لونه شفافا تضاف اليه الملعاطم، الحبق، الملح والإبزار ثم يترك الكل ينضج على نار متوسطة لمدة 15 دقيقة.
4. 5 دقائق قبل إزالة الصلصة من فوق النار يضاف إليها كويرات السمك وسكر سنيدة وذلك لإزالة الحموضة.
5. تسلق سباكيتي في ماء مغلي ومملح ثم تصفى.
6. في طبق التقديم توضع السباكيتي وتصب فوقها الكفتة بالصلصة.

Choumicha
IWASHII
Plus vrais que le frais
retrouvez chaque jour une recette sur www.iwashii.com

Cassolette de hachis de poisson

طبق كفتة السمك في الفرن

Pour : 4 personnes
Difficulté : moyenne
Coût : ·

Ingrédients

500 g de poisson *haché*
2 échalotes *hachées*
2 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à café de thym *haché*
3 pommes de terre, pelées et *coupées*
1 gousse d'ail *pelée hachée*
20 cl de crème fraîche
50 g de fromage *râpé*
Sel, poivre

1. Préchauffer le four à 180°C. Dans une poêle, faire chauffer l'huile et y faire revenir les échalotes et l'ail hachés à feu moyen.
2. Ajouter le poisson haché décongelé, faire cuire à feu vif, saler et poivrer. Incorporer le thym. Réserver.
3. Faire cuire les pommes de terre dans l'eau salée et les égoutter.
4. Disposer la moitié des pommes de terre dans un plat creux à four. Recouvrir du mélange au poisson, puis du reste de pommes de terre.
5. Verser la crème par-dessus. Saler et poivrer. Faire cuire pendant 20 mn au four. Saupoudrer de fromage en cours de cuisson pour gratiner la cassolette.

عدد الأشخاص : 4
الصعوبة : متوسطة
التكلفة : ·

المقادير :
500 غ كفتة سمك
2 حبات بصل صغيرة مفرومة
2 ملاعق كبيرة زيت الزيتون
ملعقة صغيرة زعيترة طرية مفرومة
3 حبات بطاطس مقشرة ومقطعة دوائر
نص ثوم مفروم
20 سل قشدة طرية
50 غ جبن محكوك
ملح، إبزار

1. في مقلاة يشحر البصل والثوم في زيت الزيتون الحي، يضيف كوبهم كفتة، تنفش اليهم كفتة السمك بعد إزالة التجميد ويتبل الكل بالملح والإبزار ثم يترك لينضج، قبل إزالة الخليط من فوق النار تحر فوقه الزعيترة الطرية.
2. تسلق البطاطس في ماء مملح ومغلي ثم تصفى.
3. تصفف نصف كمية البطاطس في طبق يدخل للفرن، تغطى بخليط الكفتة ثم توضع فوقه الكمية المتبقة من البطاطس تصب فوقهم الكريمة وتتبل بالملح والإبزار.
4. يزيت وجه الطبق بالجبن المحكوك ويدخل للفرن المسخن على درجة حرارة 180°C لمدة 20 دقيقة.

IWASHII
Choumicha
retrouvez chaque jour une recette sur www.iwashii.com

Chaussons aux poissons

شوصون بالسمك

Pour : 4 personnes
Difficulté : moyenne
Coût : ...

Ingrédients

250 g de poisson *haché*
250 g de pâte *feuilletée*
1 petit oignon *haché*
2 c. à soupe d'huile
1 c. à soupe de persil *haché*
70 g de fromage rouge *râpé*
Sel, poivre
1 œuf *battu*

1. Préchauffer le four à 200°C. Dans un récipient, mélanger le poisson haché décongelé avec l'oignon, le persil, le sel et le poivre.
2. Diviser cette préparation ainsi que le fromage en 4 parts égales. Façonner le poisson en galettes. Les farcir avec le fromage puis les façonner en boudins. Les réserver.
3. Dans une poêle, faire chauffer l'huile et y faire légèrement dorer les boudins. Les égoutter sur du papier absorbant.
4. Abaisser la pâte feuilletée, la découper en 4 morceaux. Déposer un boudin de poisson sur chaque morceau de pâte. Humecter les bords de la pâte avec un peu d'eau et replier par-dessus le boudin pour former un chausson.
5. Répéter la même opération avec le reste des ingrédients pour former 4 chaussons.
Badigeonner les chaussons d'œuf battu. Les faire cuire au four pendant 20 mn jusqu'à ce que la pâte soit dorée.

1. مع إناء تخلط جيدا كفتة السمك بعد إزالة التجميد مع البصل، البقدونس والتوابل ويقسم الخليط إلى أربع حصص على شكل خبيزات صغيرة، تحشى بالجبن المحكوك وتلف على شكل أصابع.
2. في مقلاة يسخن الزيت وتحمر أصابع السمك ثم توضع فوق الورق النشاف.
3. يمدد العجين فوق طاولة مرشوشة بالدقيق ثم يقطع الى أربع مربعات متساوية الحجم لا يتعدى سمكها 5 مم.
4. وسط كل مربع من العجين، يوضع أصبع سمك، تدهن أطراف العجين بالماء، ثم يجمع الطرفين المتقابلين للمربع كما يمكن جمع الأطراف الأربعة.
5. تدهن الشوصون بالبيض وتصفف في صينية. تدخل الصينية لفرن مسخن على درجة 200°C لمدة 20 دقيقة.
6. تقدم شوصون ساخنة أو دافئة.

IWASHII
retrouvez chaque jour une recette sur www.iwashii.com

Choumicha

Courgettes farcies à l'italienne

قرع معمر على الطريقة الإطالية

Pour : 4 personnes
Difficulté : facile
Coût : €

Ingrédients

250 g de poisson *haché*
4 courgettes moyennes
1 petit oignon *haché*
1 gousse d'ail *hachée*
2 c. à soupe d'huile d'olive
2 c. à soupe de pulpe de tomates
2 c. à soupe de fromage *râpé*
1 c. à café d'origan *séché*
1 c. à soupe de persil *haché*
Sel et poivre

1. Préchauffer le four à 180C. Faire cuire les courgettes entières dans l'eau bouillante salée pendant 10 mn. Egoutter et laisser refroidir.
2. Couper les courgettes en deux dans le sens de la longueur. Les évider à l'aide d'une petite cuillère et les déposer dans un plat allant au four. Hacher la chair des courgettes.
3. Dans une poêle, faire chauffer l'huile d'olive, y faire suer l'oignon, l'ail et la chair des courgettes pendant quelques minutes.
4. Ajouter le poisson haché décongelé, l'émietter avec une fourchette et le laisser cuire.
Puis incorporer la pulpe de tomates, l'origan et le persil haché.
5. Saler, poivrer et bien mélanger le tout. Farcir les courgettes de cette préparation, puis les saupoudrer de fromage râpé. Cuire au four pendant 15 mn.

عدد الأشخاص : 4
الصعوبة : سهلة
التكلفة : €

المقادير

250 غ كفتة السمك
4 حبات قرع أخضر متوسطة الحجم
حبة بصل صغيرة مفرومة
فص ثوم مفروم
2 ملاعق كبيرة زيت الزيتون
2 ملاعق كبيرة طماطم بدون بذور محكوكة
2 ملاعق كبيرة جبن محكوك
ملعقة صغيرة زعتر يابس
ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
ملح، إبزار

1. تسلق حبات القرع في ماء مغلي ومملح لمدة 10 دقائق ثم تترك جانبا لتبرد.
2. تقطع حبات القرع على الطول، تفرغ وتصفف في طبقة يدخل للفرن ويمدخ لب القرع.
3. في مقلاة يسخن زيت الزيتون، يشحر فيه، البصل، الثوم ولب القرع ليضع دقائق، يضاف إليهم كفتة السمك بعد إزالة التجميد ويترك الكل يطهى.
4. يضاف لهذا الخليط، الطماطم، الزعتر، البقدونس، الملح والإبزار ويمزج الكل جيدا.
5. تملأ أنصاف القرع بالحشوة، يدر فوقها الجبن المحكوك وتدخل لفرن مسخن على درجة حرارة 180°Cلمدة 15 دقيقة

IWASHII
Choumicha
retrouvez chaque jour une recette sur www.iwashii.com

Crêpes farcies au poisson

كريب معمر بالسمك

Pour : 4 personnes
Difficulté : moyenne
Coût : $

Ingrédients

Pâte à crêpe :
125 g de farine *tamisée*
25 cl de lait frais entier
2 œufs *battus*
1 pincée de sel

Farce au poisson :
250 g de poisson *haché*
1 poivron rouge
1 poivron vert
1/2 oignon rouge *haché*
1 grosse tomate *pelée*
1 c. à soupe d'estragon *haché*
20 cl de crème fraîche
50 g de mozzarella *râpée*
1 c. à café de beurre
Sel, poivre

1. Préchauffer le four à 180°C. Dans le bol du mixeur, déposer la farine, le sel, les œufs et le lait. Mixer jusqu'à ce que la préparation devienne lisse.
2. Dans une poêle légèrement beurrée, verser une petite louche de pâte à crêpe ; étaler la pâte en tournant la poêle et faire cuire 1 mn de chaque côté à feu moyen. Répéter l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.

La farce :

3. Couper les poivrons rouge et vert et la tomate en dés.
4. Dans une sauteuse, faire suer l'oignon et le poivron. Y ajouter le poisson haché décongelé et l'émietter avec une fourchette et le laisser cuire. Incorporer les dés de tomate. Saler et poivrer.
5. Mélanger l'estragon haché avec la crème et le fromage râpé.
6. Pour farcir les crêpes, déposer une crêpe sur la plaque du four beurrée. Étaler par-dessus un peu de crème à l'estragon et de farce au poisson. La couvrir d'une autre crêpe. Répéter l'opération avec le reste des crêpes, de crème et de la préparation au poisson. Faire cuire 20 mn au four jusqu'à ce que le dessus soit bien gratiné. Servir chaud.

عدد الأشخاص : 4
الصعوبة : متوسطة
التكلفة : $

مقادير عجين الكريب :
125 غ دقيق
25 سل حليب
2 بيضات مطرية
قبصة ملح

مقادير الحشوة :
250 غ كفتة السمك
حبة فلفل أحمر
حبة فلفل أخضر
نصف حبة بصل مقرومة
حبة طماطم كبيرة مقشرة
علعقة كبيرة طرخون
(ستراغون) مفروم
20 سل تشدة طرية
50 غ جبن محدوك (موزريلا)
علعقة صغيرة زبدة
ملح، إبزار

1. يخربك الدقيق مع الملح يضاف اليه البيض والحليب، يصب الخليط في كأس الخلاط الكهربائي ويمزج لكي للحصول على عجين سائل ومتجانس بدون كويرات.
2. توضع مقلاة متوسطة الحجم فوق النار وتدهن بالزبدة، يصب قليل من العجين في وسط المقلاة ثم تحرك في جميع الاتجاهات إلى أن يغطى قعرها بصيقة رقيقة من العجين. يهلهى الكريب لمدة دقيقة إلى دقيقتين فوق نار متوسطة ثم يقلب ليحمر من الجهة الأخرى.
تكرر نفس العملية حتى نفاد العجين.

الحشوة :

3. يفسد الفلفل الأحمر، الأخضر والطماطم ثم يقطع الكل إلى مكعبات صغيرة.
4. في مقلاة يشحر البصل والفلفل وتضاف إليهم كفتة السمك بعد إزالة التجميد، الطماطم والتوابل ثم يترك الكل لينضج.
5. يمزج جيدا الطرخون (استراغون)، الكريمة والجبن المحدوك.
6. فوق صفيحة فرن مدهونة بالزبدة توضع قطعة الكريب يدهن وجهها بالكريمة وتوضع طبقة من خليط الكفتة ثم تغطى بقطعة أخرى من الكريب. تعاد نفس العملية إلى ان تنفد جميع العناصر. تدخل الصينية لفرن مسخن على درجة حرارة 180°C لمدة 20 دقيقة. يقدم طبق الكريب ساخنا.

IWASHII
Choumicha
retrouvez chaque jour une recette sur www.iwashii.com

Curry de poisson à la crème

كويرات السمك بالكريمة والكاري

Pour : 4 personnes
Difficulté : facile
Coût :

Ingrédients
500 g de poisson *haché*
2 petits oignons *hachés*
1 c. à soupe de coriandre *hachée*
1 c. à soupe de poudre de curry jaune
5 cl de bouillon de poisson
20 cl de crème fraîche
Sel, poivre

Pour servir :
100 g de riz basmati cuit

1. Dans un récipient, mélanger le hachis de poisson décongelé avec un oignon haché et la coriandre. Saler et poivrer.
Façonner en boulettes de grosseur moyenne.
2. Faire chauffer l'huile dans une poêle. Y faire cuire les boulettes jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
Egoutter sur du papier absorbant.
3. Mettre dans la poêle l'autre oignon et le laisser fondre. Ajouter la poudre de curry et laisser cuire.
Verser par-dessus le bouillon et la crème.
4. Laisser cuire en remuant jusqu'à ébullition. Réduire le feu, ajouter les boulettes et laisser mijoter encore 5 mn. Servir avec un riz basmati cuit.

عدد الأشخاص : 4
الصعوبة : سهلة
التكلفة :

مقادير كفتة السمك :
500 غ كفتة السمك
حبة بصل مفرومة
ملعقة كبيرة قزبر مفروم
ملح، إبزار

مقادير الصلصة :
ملعقة كبيرة بودرة الكاري الصفراء
5 سل مرق السمك
20 سل قشدة طرية
حبة بصل مفرومة
ملح، إبزار

التقديم :
100 غ أرز مسلوق

1. في إناء تخلط جيدا كفتة السمك بعد إزالة التجميد مع البصل، القزبر والتوابل يحضر منها كويرات متوسطة الحجم.
2. في مقلاة يسخن الزيت وتحمر كويرات السمك حتى يصبح لونها ذهبيا وتوضع جانبا فوق الورق النشاف.
3. في نفس المقلاة تشحر حبة البصل الأخرى حتى يصبح لونها شفافا تضاف إليها بودرة الكاري، المرق والكريمة يترك الكل ينضج على نار قوية مع التحريك.
4. بعد الغليان تخفف النار وتضاف كويرات السمك ويترك الكل لمدة 5 دقائق.
5. يقدم طبق الكفتة بالكريمة مرفوقا بالأرز.

IWASHII
Choumicha
Pour mieux cuisiner
rétrouvez chaque jour une recette sur www.iwashii.com

Tortilla au poisson

معقودة بالسمك

Pour : 4 personnes
Difficulté : facile
Coût :

Ingrédients

500 g de poisson *haché*
300 g de pommes de terre *pelées* et *râpées*
1 oignon *émincé*
1 c. à soupe de ciboulette *hachée*
1 c. à café d'origan *séché*
3 œufs *battus*
3 cl d'huile d'olive
Sel et poivre

1. Mélanger les pommes de terre avec l'oignon, le poisson haché décongelé et les herbes.
Ecraser la préparation à la fourchette.
2. Ajouter les œufs et assaisonner le tout de sel et de poivre.
3. Huiler une poêle antiadhésive de diamètre moyen et y mettre à cuire la préparation au poisson pendant 8 mn à feu moyen.
4. Pour la faire cuire de l'autre côté, retourner la tortilla sur un couvercle, essuyer la poêle et l'huiler légèrement.
5. Renverser délicatement la tortilla dans la poêle pour la faire cuire de l'autre côté pendant quelques minutes, jusqu'à ce que le tout soit ferme.
6. Servir tiède avec une salade verte.

في إناء تخلط جيدا كفتة السمك بعد ازالة التجميد مع البطاطس، البصل، والأعشاب يضاف إليهم البيض المطرب الملح والإبزار.
في مقلاة يسخن الزيت، يصب الخليط ويطهى على نار متوسطة لمدة 8 دقائق.
تفطى المقلاة بغطاء، تقلب المعقودة فوق الغطاء وتعاد لنفس المقلاة مدهونة بقليل من الزيت حتى تتحمر من الجهة الأخرى.
تقدم المعقودة دافئة مرفوقة بالخص.

عدد الأشخاص :
الصعوبة : سهلة
الكلفة :

المكونات

500 غ كفتة السمك
300 غ بطاطس مقشرة ومحكوكة
حة بصل مشنفة
عقة كبيرة ثوم قصبي
مروم
عقة صغيرة زعتر يابس
بيضات مطربة
سلة زيت الزيتون
ح. ابزار

Choumicha
IWASHII
Pour faire plaisir à tous
retrouvez chaque jour une recette sur www.iwashii.com

Languettes de poissons caramélisées

قطيبات السمك معسلة

Pour : 4 personnes
Difficulté : facile
Coût :

Ingrédients

250 g de bâtonnets de poisson
1/2 c. à café de gingembre frais *haché*
40 g de miel
3 c. à soupe de sauce soja légère
1 c. à soupe d'huile végétale
Huile de friture

1. Couper les bâtonnets de poisson en deux dans le sens de la longueur et les faire frire 1 mn 30 dans une huile chaude à 180°C. Les réserver.
2. Dans une poêle, verser une cuillerée à soupe d'huile végétale et y faire revenir le gingembre pendant 1 mn à feu moyen. Ajouter le miel et la sauce soja.
3. Remettre les bâtonnets dans cette sauce et les laisser se caraméliser. Servir aussitôt.

عدد الأشخاص : 4
الصعوبة : سهلة
التكلفة :

المقادير :
250 غ قطيبات السمك
1/2 ملعقة صغيرة سكينجبير عرق مفروم
40 غ عسل
3 ملاعق كبيرة صلصة الصوجا خفيفة
1 ملعقة كبيرة زيت نباتية
حمام زيت للقلي

1. تقطع قطيبات السمك على الطول وتقلى في حمام زيت لمدة دقيقة ونصف وتوضع فوق الورق النشاف
2. في مقلاة يشحر سكينجبير محكوك في الزيت النباتية لمدة دقيقة، يضاف إليه العسل، صلصة الصوجا وقطيبات السمك.
3. تترك قطيبات السمك تتعسل في الصلصة لمدة دقيقتين ثم تقدم ساخنة.

IWASHII
Choumicha
Plus frais que le frais
retrouvez chaque jour une recette sur www.iwashii.com

Omelette au poisson et aux épinards

أمليط بدوائر السمك والسبانخ

Pour : 4 personnes
Difficulté : facile
Coût :

Ingrédients

250 g de médaillons de poisson
4 œufs légèrement *battus*
150 g d'épinards cuits *hachés grossièrement*
50 g de fromage blanc (type Jebli)
2 c. à soupe d'huile
1 c. à café de beurre
Sel, poivre

1. Assaisonner les médaillons de poisson de sel et de poivre et les faire cuire dans une poêle chaude légèrement huilée pendant 2 mn de chaque coté. Les détailler en morceaux et réserver.
2. Chauffer un peu de beurre dans une poêle antiadhésive, y verser les œufs, saler et poivrer.
3. Ajouter les épinards et le poisson à mi-cuisson de l'omelette puis le fromage.
Faire cuire de l'autre côté en retournant l'omelette délicatement. Servir chaud.

1. تتبل دوائر السمك بالملح والإبزار. تقلى في قليل من الزيت لمدة دقيقتين من كل جهة وتقطع إلى قطع صغيرة. في نفس المقلاة تشحر السبانخ مقطعة على نار خفيفة لمدة دقيقتين.
2. يخلط البيض مع الملح والإبزار. في مقلاة تذوب الزبدة ويفرغ فيها البيض المطرب.
3. قبل نضج البيض كليا يضاف اليه السبانخ، قطع السمك والجبن. تغطى المقلاة وتقلب الأمليط فوق الغطاء ثم تعاد لتنضج من الجهة الأخرى. يقدم الأمليط ساخنا.

عدد الأشخاص : 4
الصعوبة : سهلة
الكلفة :

المقادير :
250 غ دوائر السمك
بيضات مطربة
150 غ سبانخ
50 غ جبنة أبيض
ملاعق كبيرة زيت
ملعقة صغيرة زبدة
ملح، إبزار

Choumicha
IWASHII
Plus frais que le frais
retrouvez chaque jour une recette sur www.iwashii.com

Pennes au hachis de poisson et aux légumes

عجائن بكفتة السمك والخضر

Pour : 4 personnes
Difficulté : facile
Coût : €

Ingrédients

250 g de poisson *haché*
2 c. à soupe d'huile d'olive
1 petit oignon *haché*
2 gousses d'ail *écrasées*
1 poivron rouge
1 poivron vert
100 g de champignons *découpés*
2 petites courgettes
10 cl de pulpe de tomates
2 c. à soupe de basilic *ciselé*
500 g de pennes
Sel, poivre

1. Couper les poivrons et les courgettes en juliennes. Dans une poêle, faire suer l'oignon et l'ail dans l'huile d'olive. Ajouter les poivrons et les courgettes coupés en juliennes. Les faire sauter 2 mn à feu moyen.
2. Ajouter les champignons et le poisson haché décongelé. L'émietter avec une fourchette pendant la cuisson.
3. Incorporer la pulpe de tomates. Saler, poivrer et continuer la cuisson pendant 5 mn jusqu'à ce que le tout soit homogène.
Rajouter le basilic en fin de cuisson.
4. Faire cuire les pâtes à l'eau bouillante salée. Les égoutter. Disposer par-dessus la sauce bien chaude. Servir aussitôt.

عدد الأشخاص : 4
الصعوبة : سهلة
الكلفة : €

المقادير :
250 غ كفتة السمك
2 ملعقة كبيرة زيت الزيتون
1 بصل صغيرة مفرومة
2 سنون ثوم مفرومة
1 فلفل أحمر
1 فلفل أخضر
100 غ فطر طري مقطع
2 حبات قرع
10 سل طماطم بدون بذور
مسلوقة
2 ملعقة كبيرة حبق مقطع
500 غ عجائن (بيني)
ملح وبزار

1. يغسل الفلفل والقرع ثم يقطع إلى شرائح رقيقة على الطول.
2. في مقلاة يشحر البصل والثوم حتى يصبح لونهم شفافا ثم يضاف إليهم الفلفل والقرع ويترك الكل فوق نار خفيفة لمدة دقيقتين.
3. يضاف إليهم الفطر، كفتة السمك بعد إزالة التجميد، الطماطم والتوابل ويترك الكل ينضج لمدة 5 دقائق .قبل إزالة الخليط من فوق النار يضاف الحبق.
4. تسلق العجائن في ماء مغلي ومملح ثم تصفى.
5. في طبق التقديم توضع العجائن وتصب فوقها صلصة كفتة السمك بالخضر.

IWASHII
Plus fraîs que le frais
retrouvez chaque jour une recette sur www.iwashii.com

Choumicha

Poisson oriental

السمك على الطريقة الشرقية

Pour : 4 personnes
Difficulté : moyenne
Coût :

Ingrédients

500 g de poisson *haché*
150 g de belboula
30 g de pignons
1/2 poivron rouge *coupé* en dés
1/2 poivron vert *coupé* en dés
1/2 oignon rouge *coupé* en dés
1 c. à café de 4 épices
30 g de beurre *fondu*
Sel et poivre

1. Préchauffer le four à 180°C. Mettre la belboula dans un récipient, la couvrir d'eau et laisser les grains se gonfler pendant 15 mn.
2. Mélanger le poisson haché décongelé avec les pignons, les demi-poivrons rouge et vert, l'oignon, les épices et la belboula.
3. Disposer le mélange sur une plaque à rebord, légèrement beurrée. Egaliser la surface et verser par-dessus le beurre fondu.
4. Faire cuire 30 mn jusqu'à ce que la surface soit bien dorée.
5. Couper la préparation cuite en losanges et servir avec un taboulé ou une sauce à base de yogourt.

عدد الأشخاص : 4
الصعوبة : متوسطة
الكلفة :

المقادير:
500 غ كفتة السمك
150 غ سميد الشعير (بلبولة)
30 غ صنوبر
1/2 حبة فلفل أحمر مقطعة مكعبات صغيرة
1/2 حبة فلفل أخضر مقطعة مكعبات صغيرة
1/2 حبة بصل مقطعة مكعبات صغيرة
ملعقة صغيرة من التوابل المشكلة
30 غ زبدة مذوبة
ملح. فلفل

1. تنقع البلبولة في الماء لمدة 15 دقيقة ثم تصفى.
2. في إناء تخلط جيدا كفتة السمك بعد إزالة التجميد مع الصنوبر، الفلفل الأخضر والأحمر، البصل، التوابل، والبلبولة.
3. يبسط الخليط في صينية مدهونة بالزبدة بطريقة متساوية وتصب فوقه الزبدة المذوبة.
4. تدخل الصينية للفرن المسخن على درجة حرارة 180°C لمدة 30 دقيقة.
5. تقطع معقودة السمك إلى معينات (لوزانج) وتقدم مرفوقة بصلصة الياغورت.

IWASHII
Choumicha
retrouvez chaque jour une recette sur www.iwashii.com

Poisson thaï épicé

سمك على الطريقة التيلاندية

Pour : 4 personnes
Difficulté : facile
Coût : €

Ingrédients

500 g de poisson *haché*
3 c. à soupe de pâte de curry rouge
3 c. à soupe de coriandre *hachée*
2 oignons rouges *émincés*
2 c. à soupe d'huile
5 cl de bouillon de poisson
Sel

1. Dans un récipient, mélanger le poisson haché décongelé avec la moitié de la pâte de curry rouge et la moitié de la coriandre hachée.
2. Ajouter 1 oignon rouge émincé. Saler et façonner en boulettes de grosseur moyenne.
3. Faire chauffer l'huile dans une poêle et y faire cuire les boulettes avec l'autre oignon.
4. Ajouter l'autre moitié de pâte de curry en cours de cuisson ainsi que le bouillon de poisson, laisser mijoter quelques minutes.
5. Saupoudrer de coriandre hachée. Servir les boulettes accompagnées de riz vapeur.

1. في اناء تمزج كفتة السمك بعد إزالة التجميد، عجين الكاري، القزبر، البصل والملح ويحضر منها كويرات متوسطة الحجم.
2. تشحر حبة البصل المشنفة في الزيت حتى يصبح لونها شفافا، تضاف إليها كويرات السمك وتترك لتنضج لبضع دقائق.
3. يضاف إليهم عجين الكاري ومرق الخضر مع التحريك الى أن تتشرب كويرات السمك المرق.
4. تقدم كويرات السمك مرفوقة بالأرز ومزينة بالقزبر.

Choumicha
IWASHII
Plus frais que le frais
retrouvez chaque jour une recette sur www.iwashii.com

Potage de poireaux au poisson

حساء الكراث بالسمك

Pour : 4 personnes
Difficulté : facile
Coût :

Ingrédients

250 g de poisson *haché*
500 g de poireaux
1 c. à soupe de ciboulette *hachée*
1 échalote *hachée*
1 oignon *haché*
2 pommes de terre *coupées*
1 litre de bouillon de légumes
1 c. à café de beurre
Sel, poivre

1. Dans un récipient, mélanger le poisson haché décongelé avec la ciboulette et l'échalote hachées, saler et poivrer. Façonner en boulettes de grosseur moyenne.
2. Laver soigneusement les poireaux à grande eau, puis les détailler et les faire suer dans un faitout avec l'oignon et le beurre. Saler, poivrer et mouiller avec le bouillon.
3. Ajouter les pommes de terre et poursuivre la cuisson à feu moyen pendant 30 mn.
4. Ajouter les boulettes de poisson en cours de cuisson et les réserver une fois cuites.
5. Mixer le potage et le passer à travers une passoire. Rectifier l'assaisonnement et servir le potage dans une soupière avec les boulettes de poisson par-dessus.

لأشخاص : 4
سهلة
:

كفتة السمك :
غ كفتة السمك
كبيرة ثوم قصبي
صغيرة مفرومة
بزّار

حساء :
كبيرة مفرومة
بطاطس مقشرة و
مكعبات
كراث مقطع مكعبات
عرق الخضر
صغيرة زبدة
بزّار

1. في إناء تخلط كفتة السمك بعد إزالة التجميد، مع الثوم القصبي، البصلة الصغيرة المفرومة والتوابل ثم يحضر منها كويرات متوسطة الحجم.
2. في طنجرة تذوب الزبدة ويشحر الكراث، البصل، التوابل يضاف إليهم عرق الخضر، البطاطس ويترك الكل يطهى على نار خفيفة لمدة 30 دقيقة.
3. 10 دقائق قبل إزالة الطنجرة من فوق النار، تضاف كويرات السمك لتنضج.
4. بعد أن ينضج الكل، تزال الكويرات وتترك جانبا ويطحن الباقي في الطحانة الكهربائي.
5. ترجع كويرات السمك إلى الحساء ويقدم ساخنا.

Choumicha
IWASHII
Plus de recettes sur le web
retrouvez chaque jour une recette sur www.iwashii.com

Ragoût de boulettes de poisson

مرق بكويرات السمك

Pour : 4 personnes
Difficulté : facile
Coût :

Ingrédients

500 g de poisson *haché*
2 c. à soupe de coriandre *hachée*
2 échalotes *hachées*
1 oignon *émincé*
2 gousses d'ail *écrasées*
4 carottes *coupées* en biais
2 belles pommes de terre *coupées* en rondelles
1 feuille de laurier
1 brin de thym frais
50 cl de bouillon de légumes
20 cl de crème fraîche
Sel, poivre

1. Dans un récipient, mélanger le poisson haché décongelé avec la moitié de la coriandre et les échalotes. Saler et poivrer. Façonner en boulettes de grosseur moyenne. Faire cuire à la vapeur les carottes et les pommes de terre pendant 10 mn.
2. Dans une casserole, mettre un peu d'huile d'olive et y faire revenir l'oignon émincé, l'ail et les boulettes. Les faire dorer et les mettre de côté.
3. Dans la même casserole, disposer les carottes et les pommes de terre en rondelles et le reste de coriandre. Les faire sauter 5 mn à feu moyen.
4. Verser par-dessus le bouillon de légumes et la crème fraîche. Saler et poivrer. Remettre les boulettes dans la casserole.
5. Porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter pendant 15 mn. Remuer de temps en temps. Servir chaud.

1. في إناء تخلط جيدا كفتة السمك بعد إزالة التجميد مع البصل الصغير المفروم، القزبر والتوابل ويحضر منها كويرات متوسطة الحجم.
2. يبخر الجزر والبطاطس لمدة 10 دقائق.
3. في طنجرة يصب الزيت يضاف اليه البصل مشنف، الثوم، وكويرات السمك ويترك الكل يتشحر. تزال كويرات السمك ويحتفظ بها جانبا.
4. في نفس الطنجرة تشحر البطاطس والجزر لمدة 5 دقائق ثم يضاف مرق الخضر، القشدة الطرية، كويرات السمك، القزبر والتوابل، تخفض النار ويترك الكل ينضج لمدة 15 دقيقة مع التحريك بين حين واخر.
5. يقدم الطبق ساخنا.

الاشخاص : 4
السهولة : سهلة
الكلفة :

كفتة السمك :
كفتة السمك
ملعقة كبيرة قزبر مفروم
بصل صغيرة مفرومة
جزار

لمرق :
ثوم
بصل كبيرة مشنفة
ملعقة كبيرة قزبر مفروم
جزر مقطعة على
بطاطس مقطعة
سيدنا موسى
ورقة طرية
مرق الخضر
قشدة طرية
ملح

Choumicha

IWASHII
Plus frais que le frais
retrouvez chaque jour une recette sur www.iwashii.com

Raviolis au poisson

رافيولي بالسمك

Pour : 4 personnes
Difficulté : grande
Coût : €€€

Ingrédients

Pâte à ravioli :
250 g de farine de blé tendre
2 œufs *battus*
1 c. à soupe d'huile d'olive
6 cl d'eau
1/2 c. à café de sel

Farce :
250 g de poisson *haché*
1 échalote *hachée*
2 champignons *hachés*
30 g de fromage (type Ricotta ou Jebli)
2 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à soupe de ciboulette *hachée*
Sel et poivre

Sauce :
1 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à soupe de ciboulette *hachée*
1 échalote *hachée*
5 cl de bouillon de légumes
20 cl de crème fraîche
Sel, poivre

1. La pâte : Mixer la farine avec les œufs, le sel et l'huile dans le bol d'un mixeur. Verser l'eau progressivement jusqu'à ce que le mélange forme une boule homogène. Mettre dans un récipient, couvrir et mettre au froid pendant 30 mn.
2. La farce : faire suer l'échalote et les champignons dans une poêle contenant de l'huile chaude. Ajouter le poisson haché décongelé, le sel et le poivre et laisser sur le feu jusqu'à la cuisson du poisson.
3. Mixer cette farce avec le fromage et la ciboulette et réserver.
4. Abaisser la pâte très finement sur une surface légèrement farinée.
Couper des carrés de 6 cm de côté et déposer une petite cuillerée à café de farce au centre de chaque carré de pâte.
5. Mouiller les bords de la pâte et couvrir avec un autre carré. Presser pour bien sceller. Déposer sur du papier de cuisson et les mettre au frais.
5. Sauce : faire suer l'échalote dans une poêle avec de l'huile. Ajouter le bouillon et faire réduire de moitié. Rajouter la crème fraîche, le sel et le poivre ainsi que la ciboulette. Laisser cuire pendant 3 mn.
7. Faire cuire les raviolis dans une casserole d'eau bouillante pendant 4 à 5 mn. Les égoutter et les incorporer à la sauce bien chaude. Pour servir, saupoudrer avec un peu de ciboulette hachée.

1. تحضير العجين : في إناء يخربط الدقيق مع الملح، يضاف إليه البيض وزيت الزيتون، يعجن الخليط بالماء حتى الحصول على عجين منسجم وأملس، يكور ثم يحتفظ به في الثلاجة لمدة 30 دقيقة.

2. تحضير الحشوة : في مقلاة تشحر البصلة الصغيرة المفرومة مع الزيت حتى يصبح لونها شفافا.

3. يضاف إليها كفتة السمك بعد إزالة التجميد والتوابل ويترك الكل ينضج .يوضع الخليط في طواب كهربائي ويطحن الكل جيدا مع الجبن والثوم القصبي.

4. يمدد العجين فوق طاولة مرشوشة بالدقيق إلى أن يصبح رقيقا جدا، يقطع مربعات ضلعها 6 سم، يوضع مقدار ملعقة صغيرة من الحشوة وسط كل مربع. تدهن أطراف المربع بعجين سائل وتغطى بقطعة عجين أخرى مربعة ثم يضغط جيدا على الأطراف حتى يلتصق العجين.

5. تصفف حبات الرفيولي فوق صينية مغطاة بورق السفيريزي ثم توضع في الثلاجة لتبرد.

6. تحضير الصلصة :
في مقلاة تشحر البصلة الصغيرة المفرومة مع الزيت حتى يصبح لونها شفافا. يضاف إليها مرق الخضر ويترك فوق النار حتى تتبخر نصف كمية السائل، تضاف إليه الكريمة، الثوم القصبي والتوابل ويترك الكل فوق النار لمدة 3 دقائق.

7. في ماء مغلي ومملح تسلق حبات الرافيولي لمدة 4 إلى 5 دقائق. تصفى وتضاف إلى الصلصة ساخنة. عند التقديم تزين بتليك من الثوم القصبي مقطم.

IWASHII
Choumicha
Plus frais que le frais
retrouvez chaque jour une recette sur www.iwashii.com

. Riz safrané au poisson

أرز بالسمك والزعفران

Pour 4 personnes
Difficulté : facile
Coût :

Ingrédients

500 g de poisson *haché*
300 g de riz
1 litre de bouillon de légumes
1 oignon *haché*
5 cl d'huile d'olive
5 cl d'huile de table
1 c. à café de safran (moitié poudre- moitié pistils)
2 c. à soupe de coriandre
1/2 c. à café de zeste de citron *râpé*
Sel, poivre

1. Dans une poêle, faire suer l'oignon dans l'huile d'olive pendant 3 mn. Ajouter le safran et le riz. Faire cuire 1 mn pour bien enrober le riz de safran et d'huile.
2. Ajouter le bouillon de légumes, le sel et le poivre et faire cuire à couvert jusqu'à évaporation complète du liquide. Réserver.
3. Assaisonner le hachis de poisson décongelé avec la coriandre hachée, le zeste de citron, le sel et le poivre et le façonner en petits boudins.
4. Faire chauffer l'huile de table et y faire cuire les petits boudins pendant 5 mn, jusqu'à ce que le poisson soit bien cuit et doré. Servir sur un lit de riz safrané chaud.

1. في مقلاة يشحر البصل في زيت الزيتون حتى يصبح لونه شفافا. يضاف إليه الخرقوم، الزعفران الحر والأرز ويترك الكل فوق نار خفيفة لمدة دقيقة.
2. يضاف إليهم مرق الخضر، الملح والإبزار ويترك الكل يطهى حتى يتبخر السائل.
3. تخلط كفتة السمك بعد إزالة التجميد مع الكزبر، قشرة الليمون المحامض المحكوكة، الملح والإبزار ويحضر منها أصابع.
4. تحمر أصابع الكفتة في زيت المائدة لمدة 5 دقائق.
5. تقدم أصابع كفتة السمك على فراش من الأرز الساخن.

IWASHII
Plus frais que le frais
retrouvez chaque jour une recette sur www.iwashii.com

Salade César

سلاطة سيزار

Pour : 4 personnes
Difficulté : facile
Coût :

Ingrédients

250 g de bâtonnets au poisson
1 salade romaine
Sel et poivre
Huile de friture

Croûtons :

3 tranches de pain de mie coupées en cubes
1 gousse d'ail *hachée*
1 c. à soupe d'huile d'olive
Sel et poivre

Sauce :

1 gousse d'ail *dégermée* et *hachée*
4 c. à café de mayonnaise
1 c. à soupe de jus de citron
2 c. à café de parmesan *râpé*
1 c. à café de câpres *hachées*
1 c. à café d'anchois *hachés*
Sel, poivre

Décor :

100 g de filets d'anchois

1. Laver et essorer les feuilles de romaine. Les découper et les déposer dans un saladier.
2. Préchauffer le four à 180°C et y faire dorer les cubes de pain mélangés avec l'ail, l'huile, le sel et le poivre.
3. Faire cuire les bâtonnets de poisson dans une friteuse à 180°C pendant 1 mn 30. Les égoutter sur du papier absorbant.
4. Incorporer à la mayonnaise tous les ingrédients de la sauce. Rectifier l'assaisonnement.
5. Verser la sauce sur la salade, bien mélanger avec les croûtons. Garnir avec les bâtonnets de poisson et les filets d'anchois.

يغسل الخس جيدا، يجفف، يقطع ويوضع في صحن.

تمزج مكعبات الخبز مع الزيت، الثوم والتوابل ثم تحمّر لفرن مسخن على درجة حرارة 180°C وتترك لتتحمر.

تقلى قطيبات السمك في حمام زيت لمدة دقيقتين وتترك جانبا فوق الورق النشاف.

في إناء تصب المايونيز يضاف إليها، الثوم، عصير الليمون الحامض، الجبن، الكبار، الأنشوا والتوابل يمزج الكل جيدا للحصول على صلصة متجانسة.

في طبق التقديم، يخلط الخس مع مكعبات الخبز المحمرة ويسقى الكل بالصلصة ثم يزين بأصابع السمك وشرائح الأنشوا .

Choumicha
IWASHII
Plus vite que le fast
retrouvez chaque jour une recette sur www.iwashii.com

Salade aux lanières de poisson

سلاطة بقطيبات السمك

Pour : 4 personnes
Difficulté : facile
Cuit : /

Ingrédients
250 g de médaillons de poisson
1 salade *frisée*
1 salade "feuille de chêne"
1 scarole
10 tomates cerise
5 cl d'huile d'olive
le jus d'un demi-citron
1 c. à café de ciboulette *hachée*
Sel, poivre

1. Bien laver les trois salades, les sécher. Les répartir sur un plat de service.
2. Assaisonner les médaillons de poisson de sel et de poivre, les huiler légèrement et les griller 2 mn de chaque côté dans une machine à panini ou une pêle. Les couper en lanières.
3. Assaisonner la salade avec une sauce faite d'huile d'olive, dn jus d'un demi-citron, de sel et de poivre.
4. Ajouter les tomates cerise coupées en deux, la ciboulette et enfin les lanières de poisson.
Mélanger le tout et servir aussitôt.

يغسل الخص جيدا، يجفف ويوضع في طبق التقديم.
تقطع الطماطم الصغيرة إلى نصفين وتترك جانبا.
ترش وسيمات السمك بالملح والإبزار، تدهن بالزيت من الجهتين وتحمر في مشواة البانيني أو مقلاة لمدة دقيقتين من كل جهة ثم تقطع الى قطيبات رقيقة وتترك جانبا.
لتحضير الصلصة يمزج جيدا زيت الزيتون، عصير الليمون الحامض ،الملح والإبزار.
في إناء يوضع الخص، الطماطم، الثوم القصبي وقطيبات السمك، يسقى الكل بالصلصة ويخلط جيدا ثم تقدم السلاطة.

سمك
سمك
زيت
عصارة حامضة
ثوم قصبي

IWASHII
Choumicha
retrouvez chaque jour une recette sur www.iwashii.com

Sautés de poisson aux légumes

شرائح السمك بالخضر

Pour : 4 personnes
Difficulté : facile
Coût :

Ingrédients

250 g de médaillons de poisson
2 gousses d'ail *écrasées*
1 gros oignon rouge *émincé*
2 courgettes moyennes
1 poivron rouge
1 poivron vert
100 g de champignons frais
100 g de petits pois écossés
50 g de chou-fleur *blanchi*
5 cl d'huile d'olive
7 cl de bouillon de légumes
Sel et poivre

1. Couper les poivrons et les courgettes en julienne.
2. Couper les médaillons de poisson en lanières, les assaisonner de sel et de poivre et les faire dorer dans une grande poêle avec un peu d'huile d'olive. Egourter sur du papier absorbant.
3. Dans la même poêle, faire chauffer l'huile et y faire revenir à feu vif, l'oignon, les poivrons rouge et vert, les courgettes, les petits pois et les champignons . Ajouter le chou-fleur, l'ail et le bouillon de légumes.
4. Faire réduire la sauce et y incorporer, en fin de cuisson, les lanières de poisson pour les réchauffer. Rectifier l'assaisonnement. Servir chaud.

[illegible] : 4
[illegible] : متوسطة
[illegible] :

[illegible] سيمات السمك
[illegible] فروم
[illegible] مفتة
[illegible] فلفل أخضر متوسطة
[illegible]
[illegible] أحمر
[illegible] أخضر
[illegible] بصل طري
[illegible] مفتة
[illegible]
[illegible] زيتون
[illegible] الخضر

1. يغسل الفلفل الأحمر، الفلفل الأخضر، القرع ويقطع الكل على الطول شرائح رقيقة (جوليين)
2. يمسح الفطر الطري ويقطع شرائح رقيقة.
3. يغسل الشفلور ويقطع على شكل وريدات ثم يوضع في ماء مملح غليان لمدة دقيقة، يصفى ويترك جانبا.
4. تقطع سيمات السمك على شكل شرائح طويلة، ترش بالملح والإبزار. في مقلاة تحمر قطع السمك في قليل من زيت الزيتون ثم توضع فوق ورق النشاف.
5. في نفس المقلاة يصب ما تبقى من زيت الزيتون، يضاف إليه البصل، الثوم، الفلفل الأحمر والأخضر، القرع، جلبانة، الفطر، الشفلور، التوابل وصرف الخضر، يترك الكل على نار خفيفة حتى تنضج الخضر ويتشرب المرق.
6. تضاف شرائح السمك ويقدم الطبق ساخنا.

Choumicha

IWASHII
Plus frais que le frais
retrouvez chaque jour une recette sur www.iwashii.com

Soupe de légumes au poisson

حساء بمكعبات الخضر والسمك

Pour : 4 personnes
Difficulté : moyenne
Coût :

Ingrédients

250 g de poisson *haché*
1 échalote *hachée*
1 c. à soupe de persil *haché*
2 c. à soupe d'huile d'olive
2 oignons *hachés*
1 gousse d'ail
2 carottes
2 navets
2 courgettes
2 pommes de terre
2 tomates *concassées*
1 petit bouquet de coriandre
1 litre de bouillon de poisson
1 c. à soupe de coriandre *hachée*
Sel, poivre

1. Mélanger le poisson haché décongelé avec l'échalote et le persil. Saler et poivrer et le façonner en boulettes.
2. Couper tous les légumes en dés.
3. Dans un faitout, mettre un peu d'huile d'olive à chauffer et y faire revenir l'oignon, le bouquet de coriandre et l'ail.
4. Ajouter les carottes et les navets, mouiller avec le bouillon et laisser cuire pendant 5 mn ; puis ajouter le reste des légumes ainsi que les boulettes de poisson.
Assaisonner et terminer la cuisson pendant 20 mn environ.
5. Parsemer de coriandre hachée et servir bien chaud avec des croûtons de pain grillés.

[illegible] : 4
[illegible] : متوسطة
[illegible]

[illegible]
[illegible] السمك
[illegible] صغيرة مفرومة
[illegible] بقدونس مفروم
[illegible] زيت الزيتون
[illegible] كبيرة مفرومة
[illegible]
[illegible]
[illegible] خضر
[illegible]
[illegible]
[illegible] صغيرة
[illegible]
[illegible] عرق السمك

[illegible]
[illegible] تزبر مفروم

1. في إناء تخلط جيدا كفتة السمك بعد إزالة التجميد مع حبة البصل الصغيرة المفرومة، القزبر، البقدونس والتوابل ويحضر منها كويرات متوسطة الحجم.
2. تغسل الخضر وتقطع مكعبات صغيرة.
3. في طنجرة يصب زيت الزيتون ويضاف إليه البصل والثوم ويترك الكل فوق النار حتى يصبح لونهم شفافا.
4. يضاف الجزر، اللفت، حزمة القزبر ومرق السمك ويترك الكل فوق نار متوسطة لمدة 5 دقائق.
5. تضاف البطاطس، الطماطم ،القرع وكويرات السمك إلى الحساء. يتبل الكل بالملح والإبزار ويحتفظ به فوق النار لمدة 20 دقيقة تقريبا.
6. عند تقديم الحساء يزين بالقزبر المفروم مرفوقا بقطع من الخبز المحمر.

Terrine de poisson aux poivrons rouges

ترين بالسمك والفلفل الأحمر

Pour 4 personnes
Difficulté moyenne
Coût : €

Ingrédients

500 g de poisson *haché*
2 poivrons rouges
1 échalote *hachée*
1 c. à soupe de coriandre *hachée*
2 blancs d'œufs
Sel, poivre

Sauce

1 poivron rouge
1 échalote *hachée*
1 c. à soupe d'huile d'olive
Sel, poivre

1. Préchauffer le four à 180°C. Faire griller et peler les poivrons.
2. Décongeler le poisson haché, puis lui incorporer l'échalote et la coriandre hachées, le sel, le poivre et les blancs d'œufs. Bien mélanger.
3. Chemiser un moule à cake de papier sulfurisé. Tailler un morceau de poivron en forme de losange et le déposer au fond du moule.
4. Disposer la moitié du mélange à base de poisson haché dans le moule et déposer ensuite des lamelles d'un poivron rouge grillé et pelé. Recouvrir avec le reste de la préparation au poisson.
5. Faire cuire au four pendant 35 mn. Laisser reposer avant de démouler.
Pour la sauce :
6. Mettre à cuire le poivron avec une échalote dans une casserole avec l'huile d'olive pendant 10 mn à feu doux. Mixer le tout. Assaisonner de sel et de poivre et servir en accompagnement de la terrine.

1. يشوى الفلفل الأحمر، تزال له القشرة والبذور، يقطع على شكل شرائط ثم يحتفظ بها جانبا.
2. تخلط كفتة السمك بعد إزالة التجميد جيدا مع البصل، الملح، الإبزار وابيض البيض.
3. يلبس قالب الكيك بورق السلفيريزي، تقطع قطعة من الفلفل المشوي على شكل معين (لوزاتج) وتثبت في وسط القالب، تفطى بنصف كمية خليط الكفتة، تصفف شرائط الفلفل فوق الخليط ثم يغطى الكل بما تبقى من كفتة السمك.
4. يدخل القالب للفرن المسخن على درجة حرارة 180°C لمدة 35 دقيقة.
5. عندما تنضج الترين تترك تبرد قبل إزالتها من القالب.

طريقة تحضير الصلصة :

6. يشحر البصل مع حبة الفلفل في زيت الزيتون ويملح الكل بالملحات الكهربائي ثم يتبل بالملح والإبزار.
تقدم الترين مرفوقة بصلصة الفلفل والبصل.

IWASHII
Choumicha
Plus facile que le riz
retrouvez chaque jour une recette sur www.iwashii.com

Tomates farcies

طماطم محشوة بكفتة السمك

Pour : 4 personnes
Difficulté : facile
Coût :

Ingrédients

250 g de poisson *haché*
70 g de semoule fine
70 cl de bouillon de légumes chaud
1 gousse d'ail
1 petit oignon *haché*
1 c. à soupe de concentré de tomate
1 c. à soupe de basilic *haché*
4 belles tomates
2 c. à soupe d'huile d'olive
Sel, poivre

1. Préchauffer le four à 180°C. Mettre la semoule dans un bol et verser par-dessus le bouillon chaud. Laisser gonfler les grains pendant 10 mn.
2. Faire chauffer l'huile dans une poêle et y déposer l'ail, l'oignon, le poisson haché décongelé, le sel et le poivre. Laisser cuire pendant 5 mn sur feu moyen tout en émiettant le poisson.
3. Retirer du feu et mettre la préparation dans un bol avec la semoule, le concentré de tomates et le basilic.
4. Découper le haut des tomates. Les évider avec une petite cuillère et les farcir du mélange au poisson.
5. Badigeonner les tomates d'un peu d'huile d'olive, les mettre dans un plat à four. Faire cuire pendant 30 mn.

1. تنقع السميدة الرقيقة في مرق الخضر الساخن لمدة 10 دقائق.
2. في مقلاة يصب الزيت، يضاف إليه الثوم، البصل. كفتة السمك بعد إزالة التجميد والتوابل ويترك الكل يتشجر على نار خفيفة لمدة 5 دقائق.
3. في اناء تمزج الكفتة مع السميدة ويضاف إليهم مركز الطماطم والحبق.
4. تغسل الطماطم، يزال لها الراس ويفرغ لبها بواسطة ملعقة صغيرة وتحشى بالخليط ثم تدهن بقليل من الزيت.
5. تصفف الطماطم في طبق يدخل للفرن وتترك لتنضج لمدة 30 دقيقة في فرن مسخن على درجة حرارة 180°C .

4 : ...
...ة
...سمك
...يقة
...خضر ساخت
...ود
...مورة مفرومة
...ز الطماطم
...ت مفروم
...ة كبيرة
...ة زيت الزيتون

IWASHII
Choumicha
Pas trop que le frais
retrouvez chaque jour une recette sur www.iwashii.com

Boulettes de poisson marinées à la tomate

كويرات السمك مرقدة بصلصة الطماطم

Pour : 4 personnes
Difficulté : facile
Coût :

Ingrédients

250 g de poisson *haché*
2 gousses d'ail *hachées*
1 c. à café de coriandre *hachée*
1 c. à café de persil *haché*
1/2 c. à café de cumin
1/2 c. à café de poivre
1/2 c. à café de gingembre
1/2 c. à café de paprika
1/2 c. à café de sel

Sauce

1 concombre
2 carottes
10 cl de vinaigre
10 cl d'huile d'olive
25 cl de pulpe de tomates
4 clous de girofle
1 feuille de laurier
Sel, poivre

1. Dans un récipient, mélanger le poisson haché décongelé avec l'ail, le persil, la coriandre et les épices. Façonner en boulettes de grosseur moyenne. Les réserver.
2. Couper les carottes et le concombre en rondelles.
3. Dans une cocotte à pression, disposer les carottes puis le concombre. Ajouter la pulpe de tomates, les clous de girofle, la feuille de laurier et les boulettes de poisson. Verser l'huile d'olive et le vinaigre. Saler et poivrer.
4. Faire cuire pendant 20 mn et laisser reposer quelques instants avant de servir.

1. في اناء تخلط جيدا كفتة السمك بعد إزالة التجميد مع الثوم، القزبر، البقدونس والتوابل ويحضر منها كويرات متوسطة الحجم.
2. يغسل الخيار والجزر ثم يقطعا على شكل دوائر.
3. في طنجرة الضغط توضع دوائر الجزر والخيار، تضاف إليهم الطماطم، كويرات السمك، زيت الزيتون، الخل، ورقة سيدنا موسى، حبات القرنفل والتوابل. تغلق الطنجرة ثم يترك الكل ينضج لمدة 20 دقيقة. يقدم الطبق دافئا.

Briouates de poisson aux poivrons

بريوات بالسمك والفلفل

Pour : 4 personnes
Difficulté : moyenne
Coût :

Ingrédients

250 g de poisson *haché*
100 g de poivrons rouges
2 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à café de cumin
1 c. à café de sel
1 c. à café de jus de citron
250 g de feuilles de pastilla
Huile de friture

1. Couper le poivron en dés. Dans une poêle, faire revenir le poisson haché décongelé avec le sel et le cumin dans l'huile d'olive.
2. Emietrer cette kefta de poisson. Lui ajouter le jus de citron, le poivron coupé en dés.
3. Couper les feuilles de pastilla en deux et étaler sur chaque moitié un peu de farce. Plier les briouates en triangle.
4. Les faire frire dans de l'huile très chaude. Les égoutter sur du papier absorbant. Servir chaud.

1. يغسل الفلفل ويقطع مكعبات صغيرة.
2. في مقلاة تشحر كفتة السمك بعد إزالة التجميد في الزيت مع التوابل ومكعبات الفلفل، يضاف اليهم عصير الليمون الحامض، يخلط الكل ويترك جانبا.
3. تقطع أوراق البسطيلة، تملأ بالحشوة وتلف على شكل بريوات.
4. تقلى البريوات في حمام زيت ساخن حتى تتحمر ثم توضع فوق الورق النشاف. تقدم البريوات ساخنة.

4 :
متوسطة
السمك
الحمر
زيت الزيتون
عجوة
ملح
عصير الليمون
البسطيلة
لي

Choumicha
IWASHII
retrouvez chaque jour une recette sur www.iwashii.com

Médaillons de poissons panés

وسيمات السمك باني

Pour : 4 personnes
Difficulté : moyenne
Coût : €

Ingrédients

250 g de médaillons de poisson
2 c. à soupe de farine
1 œuf *battu*
8 c. à soupe de chapelure
4 c. à soupe de fromage *râpé*
2 c. à soupe d'huile d'olive
10 cl de coulis de tomate
1 c. à café d'origan *séché*
1 gousse d'ail *hachée*
Sel, poivre
Huile de cuisson

1. Préchauffer le four à 180°C. Assaisonner les médaillons de poisson de sel et poivre et les paner. Commencer par les passer dans la farine ensuite dans l'œuf battu et finalement dans la chapelure.
2. Faire dorer les poissons dans une poêle contenant de l'huile chaude, pendant 2 mn de chaque côté. Les réserver.
3. Chauffer une poêle contenant un peu d'huile d'olive et y faire dorer l'ail, pendant 1mn. Ajouter le coulis de tomate, l'origan, le sel et le poivre. Laisser cuire quelques minutes.
4. Napper le fond d'un plat allant au four d'un peu de sauce tomate, puis y disposer les médaillons panés, les saupoudrer de fromage râpé. Faire fondre quelques minutes au four. Servir chaud avec des pâtes.

1. ترش وسيمات السمك بالملح والإبزار وتمرر في الدقيق، البيض وأخيرا شابلير.
2. تحمر في الزيت لمدة دقيقتين من كل جهة ويحتفظ بها جانبا.
3. في مقلاة يسخن زيت الزيتون ويشحر الثوم، تضاف إليه صلصة الطماطم، الزعتر، والتوابل، ثم يترك الكل ينضج لبضع دقائق.
4. يصب قليل من الصلصة في طبق يدخل للفرن، تصفف فيه وسيمات السمك محمرة وترش بالجبن محكوك ثم تدخل لفرن مسخن على درجة حرارة 180°C لمدة 10 دقائق.
5. تقدم الوسيمات ساخنة مرفوقة بالمجانة وما تبقى من الصلصة.

4
متوسطة
السمك
دقيق
شابلير (خبز
جبن محكوك
زيت الزيتون
الطماطم
زعتر يابس

Choumicha
IWASHII
Plus frais que le frais
retrouvez chaque jour une recette sur www.iwashii.com

Tajine de poisson aux carottes m'chermline

طاجين السمك بالجزر مشرمل

Pour : 4 personnes
Difficulté : moyenne
Coût : €

Ingrédients

500 g de poisson *haché*
2 gousses d'ail
1 c. à soupe de coriandre *hachée*
1 c. à soupe de persil *haché*
2 c. à soupe de jus de citron
Sel, poivre

Sauce

1 Kg de carottes
2 oignons *émincés*
1 petit bouquet de coriandre et de persil
300 g de pulpe de tomates
15 cl d'huile d'olive
Sel, poivre

1. Dans un récipient, mélanger le poisson haché décongelé avec l'ail, le persil et la coriandre, le jus de citron et les épices.
2. Façonner en boulettes de grosseur moyenne.
3. Dans une poêle, faire chauffer l'huile, y faire suer les oignons, ajouter les carottes coupées en bâtonnets et cuites pendant 15 mn à la vapeur, la pulpe de tomates et le bouquet de coriandre et de persil.
4. Saler et poivrer. Faire bouillir la sauce et y disposer les boulettes.
5. Laisser cuire 10 mn à feu moyen. Retirer le bouquet en fin de cuisson. Servir chaud.

4 : عدد الأشخاص
متوسطة : الصعوبة
: الكلفة

مكونات السمك :
500 غ سمك مفروم
2 فص ثوم مفروم
1 ك.ك قزبر مفروم
1 ك.ك بقدونس مفروم
2 ك.ك عصير ليمون
ملح، فلفل

الصلصة :
2 بصل مشفف
1 كلغ جزر
300 غ طماطم بدون بذور
15 سل زيت زيتون

1. في اناء تخلط جيدا كفتة السمك بعد ازالة التجميد مع الثوم، القزبر، البقدونس، عصير الليمون الحامض والتوابل ويحضر منها كويرات متوسطة الحجم.
2. يقشر الجزر، يزال له القلب ويقطع على شكل قطيبات ثم يبخر لمدة 15 دقيقة.
3. يوضع البصل في مقلاة مع الزيت ويترك على نار خفيفة مع التحريك إلى ان يصبح لونه شفافا، تضاف إليه أصابع الجزر، الطماطم، حزمة القزبر والبقدونس، الملح والإبزار.
4. عند الغليان تضاف كويرات السمك ويترك الكل ينضج لمدة 10 دقائق على نار متوسطة.
5. تزال حزمة القزبر والبقدونس ويقدم الطبخ ساخنا.

Choumicha
IWASHII
Plus frais que la mer
retrouvez chaque jour une recette sur www.iwashii.com

Salade de pois chiches aux cubes de poisson

سلاطة الحمص بمكعبات سمك

Pour : 4 personnes
Difficulté : facile
Coût : ?

Ingrédients

250 g de médaillons de poisson
1 boite de pois chiches en conserve
1 boîte d'épis de maïs en conserve
1 petit poivron rouge
1 petit poivron vert
1 petit oignon rouge
1 c. à soupe d'huile
Sel, poivre

Vinaigrette

5 cl d'huile d'olive
jus d' 1/2 citron
1 c. à café de ciboulette *hachée*
1 c. à café de thym frais
Sel, poivre

1. Assaisonner les médaillons de poisson de sel et de poivre, les huiler légèrement et les griller 3 mn de chaque côté dans une machine à panini ou dans une poêle.
Les couper en cubes.
2. Ouvrir les boîtes de conserve, rincer les pois chiche et le maïs à l'eau courante. Couper les poivrons et l'oignon en petits morceaux.
3. Mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette.
Mélanger tous les légumes dans un bol avec la vinaigrette et les cubes de poisson grillé.
4. Rectifier l'assaisonnement et servir aussitôt.

1 تتبل وسيمات السمك، تحمر في مشواة بانيني (أومقلاة) لمدة 3 دقائق من كل جهة وتقطع مكعبات.
2 يغسل الحمص والذرة، ويقطع الفلفل الأحمر، الأخضر والبصل الى مكعبات صغيرة.
3 لتحضير الصلصة يمزج جيدا زيت الزيتون، عصير الليمون الحامض، الثوم القصبي، الزعيترة والتوابل.
4. في طبق التقديم تخلط الخضر ومكعبات السمك، تسقى بالصلصة وتقدم السلاطة.

Choumicha

IWASHI
Plus frais que le reste
retrouvez chaque jour une recette sur www.iwashi.com

Tortilla au poisson et aux courgettes

معقودة بالسمك والقرع

Pour : 4 personnes
Difficulté : facile
Coût :

Ingrédients

250 g de poisson *haché*
4 courgettes *émincées*
1 petit oignon *émincé*
1 gousse d'ail *hachée*
1 c. à soupe de ciboulette *hachée*
3 œufs *battus*
3 cl d'huile d'olive
1/2 c. à café de thym frais *haché*
Sel et poivre

1. Dans une poêle, faire chauffer un peu d'huile d'olive, y mettre les courgettes, l'oignon, l'ail, le poisson haché décongelé. Emietter le poisson à la fourchette. Retirer du feu et disposer dans un récipient.
2. Ajouter à cette préparation les œufs et assaisonner le tout de sel et de poivre.
3. Huiler une poêle antiadhésive de diamètre moyen et y mettre la préparation au poisson à cuire pendant 8 mn à feu moyen.
4. Pour la retourner, faire glisser l'omelette sur un couvercle. Huiler de nouveau la poêle et y renverser délicatement l'omelette.
5. Faire cuire l'autre côté de la tortilla pendant quelques minutes jusqu'à ce que le tout soit ferme. Servir tiède avec une salade verte.

1. يغسل القرع ويقطع شرائح رقيقة على الطول.
2. في مقلاة يصب الزيت يضاف إليه البصل، الثوم، القرع، كفتة السمك بعد إزالة التجميد والأعشاب المنسمة.
3. يترك الكل فوق نار خفيفة لمدة 10 دقائق.
4. يفرغ الخليط في إناء، يضاف إليه البيض مطرب والتوابل
5. في مقلاة مدهونة بالزيت، يصب الخليط ويطهى على نار متوسطة لمدة 8 دقائق.
6. تغطى المقلاة بغطاء، تقلب المعقودة فوق الغطاء وتعاد لتقس المقلاة مدهونة بقليل من الزيت حتى تتحمر من الجهة الأخرى .
7. تقدم معقودة السمك والقرع ساخنة مرفوقة بالخص.

Tajine de boulettes de poisson au riz

طاجين كويرات السمك بالأرز

Pour : 4 personnes
Difficulté : facile
Coût :

Ingrédients

500 g de poisson *haché*
50 g de riz cuit
2 gousses d'ail *hachées*
1 c. à café de cumin
1 c. à café de paprika
1 c. à café de poivre
1 c. à soupe de coriandre *hachée*
1 c. à soupe de persil *haché*
1 c. à soupe de jus de citron
Sel

Sauce

300 g de pulpe de tomates
15 cl d'eau
5 cl d'huile d'olive
1 c. à soupe de persil et de coriandre *hachés*
1 gousse d'ail *écrasée*
1 feuille de laurier
Sel, poivre

Décor

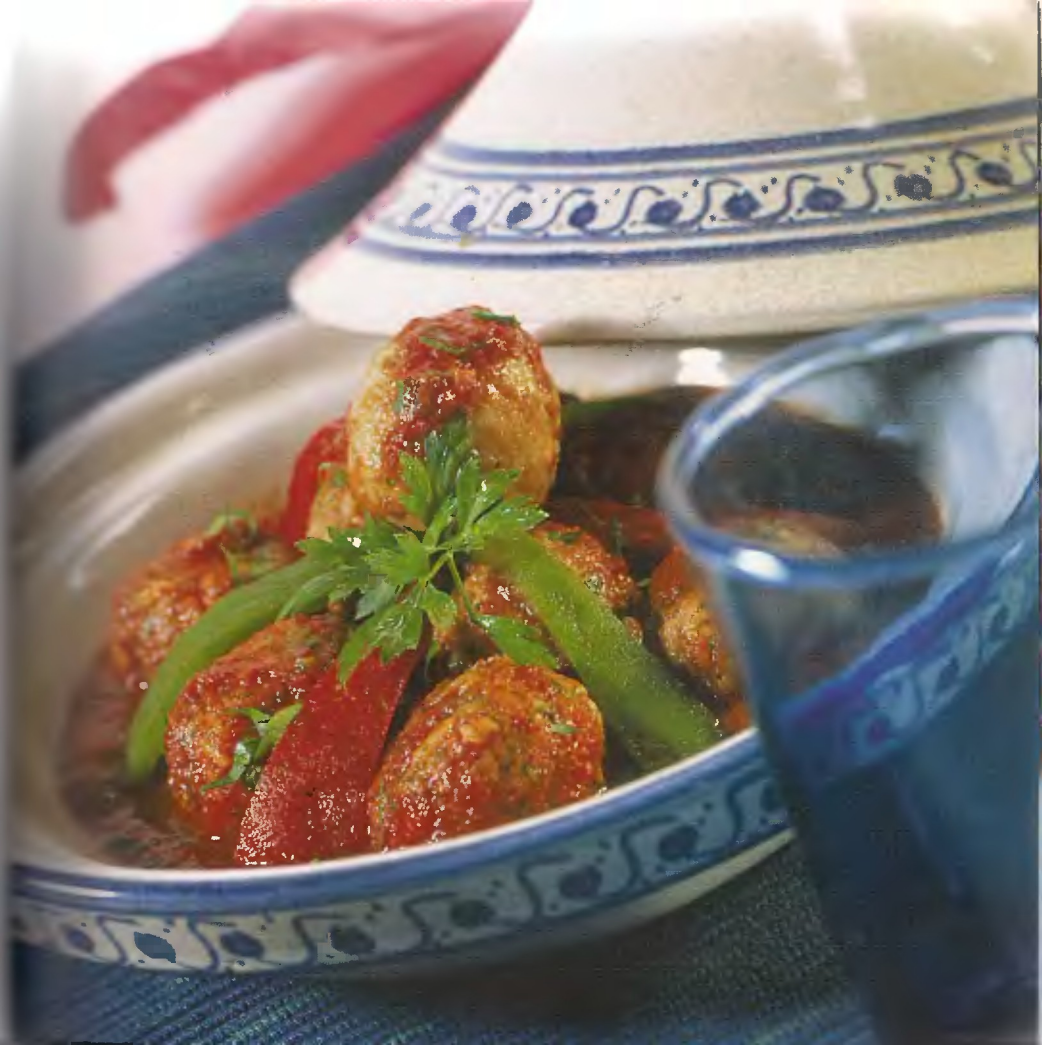
1 poivron rouge
1 poivron vert

1. Mélanger le poisson haché décongelé avec le riz, l'ail, le jus de citron, le persil et la coriandre et les épices.
2. Façonner en boulettes de grosseur moyenne. Les réserver.
3. Dans une poêle, mettre à chauffer l'huile d'olive, y ajouter la pulpe de tomates. La feuille de laurier, l'eau, l'ail, la coriandre et le persil, le sel et le poivre.
4. Laisser cuire pendant 10 mn, puis y disposer les boulettes de poisson et terminer la cuisson pendant 10 mn.
5. Faire griller les poivrons rouge et vert, les peler et les épépiner, les découper en lanières. En décorer le tagine avant de déguster chaud ou tiède.

4 :

1. في إناء تخلط جيدا كفتة السمك بعد إزالة التجميد مع الأرز، الثوم، عصير الليموت الحامض، القزبر، البقدونس والتوابل ويحضر منها كويرات متوسطة الحجم.
2. توضع الطماطم في طنجرة ويضاف اليها زيت الزيتون، ورقة سيدنا موسى، الثوم، القزبر، البقدونس، التوابل والماء، يترك الكل ينضج على نار خفيفة لمدة 10 دقائق ثم تضاف كويرات السمك.
3. تغطى الطنجرة وتخفض النار الى أن تنضج الكويرات ويتشرب المرق.
4. يشوى الفلفل الأحمر والأخضر، يقشر ويزال ثم البذور ثم يقطع الى شرائح رقيقة.
5. يقدم طاجين كويرات السمك مزين بالفلفل الأحمر والأخضر.

IWASHII
Choumicha
retrouvez chaque jour une recette sur www.iwashii.com



Boulettes de poisson aux tagliatelles - sauce rosée

كفتة السمك بعجائن التكلياتيل

Pour : 4 personnes
Difficulté : moyenne
Coût :

Ingrédients

250 g de poisson *haché*
500 g de tagliatelles
1 c. à soupe de basilic *haché*
1 gousse d'ail *hachée*
1 échalote grise *hachée*
15 cl de sauce tomate
10 cl de crème fraîche
3 c. à soupe d'huile d'olive
Sel, poivre

1. Dans un récipient, mélanger le poisson haché décongelé avec l'échalote, l'ail haché, le sel et le poivre.
2. Façonner en boulettes de grosseur moyenne. Les faire cuire dans une poêle dans de l'huile d'olive. Egoutter et réserver.
3. Dans la même poêle, faire chauffer la sauce tomate et y ajouter la crème fraîche et le basilic.
4. Assaisonner et y remettre les boulettes à mijoter pendant quelques minutes.
5. Dans de l'eau bouillante salée, faire cuire les pâtes al dente et les égoutter. Les rajouter à la sauce aux boulettes de poisson. Servir aussitôt.

1. في إناء تخلط كفتة السمك بعد إزالة التجميد مع البصل، الثوم، والتوابل وتحضر منها كويرات متوسطة الحجم. تحمر في الزيت الساخت حتى يصبح لونها ذهبيا ثم تترك جانبا.
2. في نفس المقلاة تصب صلصة الطماطم تضاف إليها القشدة الطرية وكويرات السمك، الحبق والتوابل، يترك الكل على نار خفيفة لينضم دقائق.
3. تسلق العجائن في ماء مغلي ومملح حسب الوقت المحدد في العلبة ثم تصفى.
4. تضاف العجائن إلى كويرات السمك بالصلصة، يمزج الكل برفق ويقدم الطبق ساخنا.

4 :

السمك :

مفرومة

مفروم

الزيتون

التكلياتيل

Choumicha
IWASHII
Plus frais que le frais
retrouvez chaque jour une recette sur www.iwashii.com

Tagliatelles aux épinards et poisson sauce Alfredo

كويرات السمك بصلصة ألفريدو وتاكلييتيل بالسبانخ

Pour : 4 personnes
Difficulté : moyenne
Coût :

Ingrédients

250 g de poisson *haché*
2 échalotes *hachées*
2 gousses d'ail *hachées*
1 c. café de persil *haché*
1 c. à soupe de basilic *haché*
4 c. à soupe d'huile d'olive
35 cl de crème liquide
30 g de parmesan
250 g de tagliatelles (vertes) aux épinards
Sel, poivre

1. Dans un récipient, mélanger le poisson haché décongelé avec une échalote hachée et le persil. Saler et poivrer, bien mélanger.
2. Façonner en boulettes de grosseur moyenne.
3. Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle et y faire dorer les boulettes. Retirer et réserver.

Pour la sauce Alfredo :

4. Faire chauffer le reste d'huile, ajouter l'autre échalote, l'ail écrasé et les faire légèrement dorer. Ajouter ensuite la crème, le parmesan et le basilic haché. Saler et poivrer.
5. Laisser cuire 5 mn à feu moyen. Faire cuire les tagliatelles dans de l'eau bouillante. Les égoutter.
6. Déposer les boulettes et les pâtes dans la sauce, mélanger délicatement et servir aussitôt.

1 في إناء تخلط كفتة السمك بعد إزالة التجميد مع البصل، البقدونس، والتوابل ويحضر منها كويرات متوسطة الحجم، تحمر في قليل من الزيت الساخن وتترك جانبا.
2. في نفس المقلاة يصب ماتبقى من الزيت ويشحر البصل والثوم حتى يصبح لونهم شفافا. يضاف إليهم الحبق، القشدة الطرية، الجبن والتوابل ثم يترك الكل فوق نار خفيفة لمدة 5 دقائق.
3 تسلق المجانن في ماء مغلي ومملح حسب الوقت الموضح في العلبة ثم تصفى.
4. تضاف المجانن وكويرات السمك إلى الصلصة ويمزج الكل برفق ثم يقدم الطبق ساخنا.

Choumicha
IWASHII
Plus frais que le frais
retrouvez chaque jour une recette sur www.iwashii.com

Soupe chinoise au poisson

حساء صيني بالسمك

Pour : 4 personnes
Difficulté : moyenne
Coût :

Ingrédients

250 g de poisson *haché*
250 g de nouilles de riz
100 g de champignons frais *émincés*
1 échalote *hachée*
1 carotte en julienne
1/2 poivron rouge *coupé* en dés
1 cm de gingembre frais *haché*
1 c. à soupe de persil *haché*
2 c. à soupe de sauce soja
2 c. à soupe de sauce aux poissons
1 c. à café de gingembre
1 litre et demi de bouillon de poisson
Sel, poivre

Pour servir
Feuilles de coriandre fraîche

1. Mélanger le poisson haché décongelé avec l'échalote, le gingembre frais haché, le persil. Saler et poivrer et en façonner des boulettes de grosseur moyenne.
2. Dans un faitout, mettre le bouillon à frémir, y ajouter les légumes et laisser cuire pendant 5 mn ; puis ajouter les nouilles ainsi que les boulettes.
3. Assaisonner avec le sel, le poivre, le gingembre en poudre et les sauces ; terminer la cuisson.
4. Ajouter les feuilles de coriandre avant de servir.

4
متوسطة
سمك :
سمك
شعرية مشرومة
مقروم
مقروم
صينية
على الطول
)
مقطعة
صوجا
سمك
كبجير

1. في إناء، تخلط جيدا كفتة السمك بعد إزالة التجميد مع البصل، البقدونس، سكينجبير طري والتوابل ويحضر منها كويرات متوسطة الحجم.
2. في طنجرة يغلى مرق السمك تضاف إليه الخضر ويترك الكل فوق النار حتى ينضج.
3. تضاف إليهم كويرات السمك، صلصة الصوجا وصلصة السمك يتبل الكل بالملح، الإبزار وسكينجبير ثم يترك فوق النار حتى ينضج.
3 دقائق قبل إزالة الطنجرة من فوق النار، تضاف إليهم الشعرية الصينية .
4. عند التقديم يزين الحساء بأوراق القزبر.

Choumicha
IWASHII
Plus faciles que jamais
retrouvez chaque jour une recette sur www.iwashii.com

.Potage Crécy au poisson

حساء بكويرات السمك

Pour : 4 personnes
Difficulté : facile
Goût :

Ingrédients

250 g de poisson *haché*
500 g de carottes
2 pommes de terre *coupées* en rondelles
1 c. à soupe de ciboulette *hachée*
1 échalote *hachée*
1 oignon *haché*
1 litre de bouillon de légumes
20 g de beurre
Sel, poivre

1. Dans un récipient, mélanger le poisson haché décongelé avec la ciboulette et l'échalote hachées, saler et poivrer. Les façonner en boulettes de grosseur moyenne.
2. Faire suer les carottes dans un faitout avec l'oignon et le beurre. Saler, poivrer et mouiller avec le bouillon.
3. Ajouter les pommes de terre et poursuivre la cuisson pendant 30 mn à feu moyen.
4. Ajouter les boulettes de poisson en cours de cuisson et les retirer une fois cuites.
5. Mixer le potage et le passer à travers une passoire fine. Rectifier l'assaisonnement et servir le potage dans une soupière avec les boulettes de poisson.

في إناء تخلط كفتة السمك بعد إزالة التجميد، الثوم القصبي، البصل مفروم، الملح والإبزار ويحضر منه كويرات متوسطة الحجم.
في طنجرة تذوب الزبدة ويشعر فيها البصل والجزر لمدة دقيقتين، يضاف إليهم البطاطس، مرق الخضر، الملح والإبزار. تغطى الطنجرة ويترك الكل ينضج على نار خفيفة لمدة 30 دقيقة.
10 دقائق قبل إزالة الطنجرة من فوق النار تضاف كويرات السمك .
بعد أن ينضج الكل، تزال الكويرات وتترك جانبا، يمذق الباقي في الطماط الكهربائي.
ترجع كويرات السمك إلى الحساء ويقدم ساخنا.

Choumicha
IWASHI
Plus frais que le frais
retrouvez chaque jour une recette sur www.iwashi.com

Salade de pâtes aux lanières de poisson

سلاطة بشرائح السمك والعجائن

Pour : 4 personnes
Difficulté : facile
Coût :

Ingrédients

250 g de médaillons de poisson
250 g de pâtes *cuites*
5 cl d'huile d'olive
2 échalotes *émincées*
1 c. à soupe d'olives noires *hachées*
6 tomates cerise rouges et jaunes

Vinaigrette

5 cl d'huile d'olive
1 jus d'un demi-citron
1 c. à café d'origan *séché*
1 c. à soupe de basilic frais *haché*
Sel, poivre

1. Dans une poêle, faire cuire les médaillons de poisson dans l'huile chaude pendant 2 mn de chaque côté.
2. Les égoutter sur du papier absorbant. Les couper en lanières.
3. Faire cuire les pâtes al dente dans une marmite d'eau bouillante salée. Les égoutter.
4. Préparer la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive avec tous les autres ingrédients.
5. Dans un récipient, mélanger les pâtes avec les lanières de poisson, les tomates cerise coupées en deux, les olives noires, l'échalote et la vinaigrette. Bien mélanger le tout et servir en entrée.

1. في مقلاة تقلى دوائر السمك في الزيت لمدة دقيقتين من كل جهة وتوضع فوق الورق النشاف ثم تقطع على شكل شرائح طويلة.
2. تسلق العجائن في ماء مغلى ومملح ثم تصفى.
3. لتحضير الصلصة :
تمزج جيدا جميع العناصر مع زيت الزيتون وتترك جانبا.
4. في إناء توضع شرائح السمك، العجائن، الطماطم مقطعة، الزيتون والبصل، يسقى الكل بالصلصة ثم يمزج برفق.
5. توضع السلاطة في طبق التقديم وتقدم دافئة.

IWASHII
Plus frais que le frais
retrouvez chaque jour une recette sur www.iwashii.com

Empenadas mexicaines

فطائر مكسيكية (أمبوناد)

Pour : 4 personnes
Difficulté : moyenne
Coût : ...

Ingrédients

250 g de poisson *haché*
250 g de pâte feuilletée
70 g de fromage *râpé*
1 petit oignon *haché*
1 petit poivron vert *émincé*
2 c. à soupe d'huile
1 c. à soupe de coriandre *hachée*
Sel, poivre
1 œuf *battu*

1. Préchauffer le four à 200°C. Dans un récipient, mélanger le poisson haché décongelé avec l'oignon, la coriandre, le poivron vert, le sel et le poivre.
2. Diviser le fromage et la préparation au poisson haché en 8 parts égales.
3. Former des galettes avec le hachis de poisson, les farcir avec le fromage puis les façonner en boudins. Les réserver.
4. Dans une poêle, faire chauffer l'huile et y faire légèrement dorer les boudins de poisson. Les égoutter sur du papier absorbant.
5. Abaisser la pâte feuilletée, la découper en 8 cercles. Déposer un boudin de poisson sur chaque morceau de pâte. Humecter les bords de la pâte avec un peu d'eau et replier par-dessus la farce pour former une demi-lune. Répérer la même opération avec le reste des ingrédients pour former 8 empenadas.
6. Badigeonner les empenadas d'œuf battu. Les cuire au four pendant 20 mn jusqu'à ce que la pâte soit dorée.

1 في إناء تخلط جيدا كفتة السمك بعد إزالة التجميد مع البصل، الكزبر، الفلفل والتوابل.
2. يقسم الجبنة وخليط الكفتة إلى ثماني حصص متساوية، تحشى كل حصة كفتة سمك بحصة جبنة وتحضر على شكل أصابع.
3 في مقلاة يسخن الزيت وتقلى أصابع السمك حتى يصبح لونها ذهبيا ثم توضع فوق ورق النشاف.
4. يمدد العجين المورق فوق طاولة مرشوشة بالدقيق إلى أن يصبح سمكه 3 مم، بواسطة قطاعة مستديرة نحضر 8 دوائر من العجين، يوضع وسط كل دائرة أصبع سمك، تدهن أطراف العجين بقليل من الماء، ثم يجمع العجين للحصول على نصف دائرة، يضغط قليلا على أطراف الفطيرة حتى يلتصق العجين.
5. في صينية الفرن مدهونة بالزبدة تصفف الفطائر.
6. يدهن وجهها بالبيض ثم تدخل لفرن مسخن على درجة حرارة 200°C لمدة 20 دقيقة.

Choumicha
IWASHII
Plus frais que le frais
retrouvez chaque jour une recette sur www.iwashii.com

Fricassée de poisson aux petits légumes

فركاسي بالسمك والخضر

Pour : 4 personnes
Difficulté : facile
Coût : €

Ingrédients

500 g de poisson *haché*
1 petit oignon *haché*
2 échalotes *hachées*
2 petites carottes
2 petites courgettes
1 aubergine
1 petite tête de chou-fleur
2 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à soupe de persil *haché*
1 c. à soupe de coriandre *hachée*
10 cl de bouillon de légumes
1 petit bouquet de coriandre
Sel, poivre

1. Dans une poêle, faire suer pendant 5 mn l'oignon dans 1 cuillerée d'huile d'olive.
2. Mélanger le hachis de poisson décongelé avec l'oignon poêlé, les herbes fraîches, le sel et poivre.
3. façonner en boulettes de grosseur moyenne. Les réserver.
4. Couper les légumes en tronçons et les blanchir séparément (sauf l'aubergine). Faire chauffer l'huile d'olive restante dans une poêle et y faire dorer les boulettes de poisson pendant quelques minutes.
5. Ajouter tous les légumes, le bouquet de coriandre et le bouillon, assaisonner et terminer la cuisson à feu doux jusqu'à ce que le poisson soit cuit et la sauce réduite.
6. Retirer le bouquet de coriandre avant de servir.

1. في مقلاة يشحر البصل مع ملعقة صغيرة من زيت الزيتون حتى يصبح لونه شفافا.
2. في إناء توضع كفتة السمك بعد إزالة التجميد، يضاف إليها البصل مشحر، القزبر، البقدونس والتوابل يخلط الكل جيدا وتحصر كويرات متوسطة الحجم.
3. يغسل الشقلور ويقطع وردات صغيرة، تسلق في ماء مغلي ومملح لمدة 5 دقائق.
4. يغسل الجزر والقرع، يقطعا اصابع طويلة ثم يسلق الكل في الماء الغليان المملح لمدة 5 دقائق.
5. يغسل البادنجال، ينقى ويقطع أصابع طويلة.
6. في مقلاة يسخن ما تبقى من زيت الزيتون وتقلى كويرات السمك حتى يصبح لونها ذهبيا يضاف إليها الخضر، حزمة القزبر، مرق الخضر والتوابل ثم يترك الكل فوق نار خفيفة حتى ينضج ويتشرب المرق.
7. تقدم كويرات السمك مزينة بالخضر.

IWASHII
Choumicha
Plus frais que le frais
retrouvez chaque jour une recette sur

Brochettes de poisson et riz à la tomate

قضبان السمك بالأرز والطماطم

Pour : 4 personnes
Difficulté : facile
Coût :

Ingrédients

500 g de poisson *haché*
300 g de riz
100 g de pulpe de tomates
1 litre de bouillon de légumes
1 oignon *haché*
5 cl d'huile d'olive
2 c. à soupe de coriandre *hachée*
1 c. à café de cumin
1/2 c. à café de zeste de citron
1 feuille de laurier
1 gousse d'ail *hachée*
Sel, poivre

1. Dans une poêle, Faire suer l'oignon dans l'huile d'olive pendant 3 mn. Ajouter le riz, le remuer et le laisser cuire 1 mn pour qu'il s'enrobe d'huile.
2. Ajouter le bouillon de légumes, la pulpe de tomates, la feuille de laurier, le sel et le poivre.
3. Laisser cuire à couvert jusqu'à évaporation complète du liquide. Réserver.
4. Assaisonner le hachis de poisson décongelé avec la coriandre hachée, le zeste de citron, l'ail haché, le sel, le cumin et le poivre et en façonner des petits boudins.
5. Les piquer chacun avec une brochette en bois.
6. Dans une poêle, faire chauffer l'huile et y faire cuire ces boudins pendant 5 mn, jusqu'à ce que le poisson soit bien cuit et doré.
Servir sur un lit du riz à la tomate chaud.

1. في مقلاة يشحر البصل في قليل من زيت الزيتون حتى يصبح لونه شفافا، يضاف اليه الأرز ويترك الكل فوق نار خفيفة لمدة دقيقة.
2. يضاف إلى الأرز مرقة الخضر، الطماطم، ورقة سيدنا موسى والتوابل ويترك الكل ينضج حتى يتبخر السائل.
3. في إناء تخلط جيدا كفتة السمك بعد إزالة التجميد مع الثوم، الكزبر، قشرة الليمون الحامض والتوابل ثم يحضر منها أصابع متوسطة الحجم.
4. في مقلاة يصب ما تبقى من الزيت وتقلى قطليبات السمك حتى يصبح لونها ذهبيا.
5. تقدم قطليبات السمك ساخنة فوق فراش من الأرز بالطماطم.

IWASHII
Plus frais que le frais
retrouvez chaque jour une recette sur www.iwashii.com
Choumicha

Hachis de poisson et patates douces

كفتة السمك بالبطاطس الحلوة

Pour : 4 personnes
Difficulté : moyenne
Coût :

Ingrédients

500 g de poisson *haché*
1 petit oignon *haché*
2 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à café de ciboulette *hachée*
3 patates douces *pelées* et *coupées*
20 cl crème fraîche
50 g de fromage *râpé*
3 pincées de noix de muscade *râpée*
Sel, poivre

1. Préchauffer le four à 180°C. Dans une poêle, faire chauffer l'huile et y faire revenir à feu moyen l'oignon haché.
2. Ajouter le poisson haché décongelé, le faire cuire à feu vif. Saler et poivrer.
3. Incorporer la ciboulette, la noix de muscade et un peu de crème fraîche pour lier la préparation. Réserver.
4. Faire cuire les patates douces dans de l'eau bouillante et les égoutter.
5. Disposer la moitié des patates douces dans un plat creux à four.
6. Recouvrir du mélange au poisson, puis du reste de patates douces.
7. Verser par-dessus le reste de crème fraîche. Saler et poivrer.
8. Faire cuire pendant 30 mn au four. Saupoudrer de fromage en cours de cuisson pour gratiner la cassolette.

1. في مقلاة يشحر البصل مع الزيت إلى أن يصبح لونه شفافا، تضاف إليه كفتة السمك بعد إزالة التجميد والملح والإبزار ثم يترك الكل ينضج.
2. يضاف الى الخليط الثوم القصبي، تليك من القشدة الطرية وجوزة الطيب محكوكة، يمزج الكل جيدا ويحتفظ به جانبا.
3. تقشر البطاطس الحلوة وتقطع مربعات متوسطة، تسلق في ماء مملح وغليان ثم تصفى.
4. في طبق يدهن للفرن تصفف نصف كمية البطاطس الحلوة ويصب فوقها خليط كفتة السمك ثم ما تبقى من البطاطس وكذلك القشدة الطرية يتبك الكل بالملح والإبزار ويزيت بالجبن المحكوك.
4. يدخل الطبق للفرن المسخن على درجة حرارة 180°C لمدة 30 دقيقة.

IWASHII
Choumicha
retrouvez chaque jour une recette sur www.iwashii.com

Brochettes de poisson

قضبان السمك

Pour : 4 personnes
Difficulté : moyenne
Coût :

Ingrédients

500 g de poisson *haché*
90 g de chapelure
2 gousses d'ail *hachées*
1 oignon *haché*
1 c. à café de paprika
2 c. à soupe de persil *haché*
1 c. à soupe de coriandre *hachée*
2 c. à soupe d'huile végétale
1 c. à soupe de beurre
Sel, poivre

1. Dans un récipient, mélanger le poisson haché décongelé avec l'oignon et l'ail hachés, la chapelure, le persil et la coriandre, assaisonner de paprika, de sel et de poivre
2. Façonner en boulettes de grosseur moyenne.
3. Dans une poêle, faire fondre le beurre avec l'huile et y faire cuire les boulettes jusqu'à ce qu'elles deviennent bien dorées. Enfiler dans des brochettes en bois et servir aussitôt avec une salade de tomates.

1. في اناء تخلط جيدا كفتة السمك بعد إزالة التجميد مع البصل، الثوم، الشابليو، القزبر، البقدونس والتوابل ثم يحضر منها كويرات متوسطة الحجم.
2. في مقلاة تذوب الزبدة مع الزيت وتقلى كويرات السمك حتى يصبح لونها ذهبيا، تصفف في قضبان وتقدم ساخنة مع سلاطة الطماطم.

Choumicha
IWASHII
Plus frais que le frais
retrouvez chaque jour une recette sur www.iwashii.com

Tourte florentine

طرطة فلورنتين

Pour : 4 personnes
Difficulté : facile
Coût : *

Ingrédients

500 g de poisson *haché*
500 g de pâte *feuilletée*
2 petits oignons *hachés*
1 botte d'épinards *hachés grossièrement*
5 cl de bouillon de poisson
20 cl de crème fraîche
2 c. à soupe d'huile d'olive
1 œuf *battu*
Sel, poivre

1. Préchauffer le four à 180°C. Dans une poêle, mettre à chauffer un peu d'huile d'olive, y faire cuire le poisson haché décongelé avec l'oignon, les épinards, le bouillon de poisson et la crème.
2. Saler et poivrer. Laisser réduire pendant 10 mn.
3. Abaisser la pâte feuilletée à 5 mm d'épaisseur et la diviser en deux.
4. Garnir avec une moitié de pâte un moule rond antiadhésif et disposer par-dessus la préparation au poisson et aux épinards.
5. Recouvrir de l'autre disque de pâte. Badigeonner avec l'œuf et faire un petit trou au centre pour laisser échapper la vapeur.
6. Faire cuire au four pendant 30 mn. Servir chaud ou tiède.

1. في مقلاة على نار خفيفة يشحر البصل، تضاف إليه السبانخ، كفتة السمك بعد إزالة التجميد، القشدة، التوابل ومرق السمك ويترك الكل ينضج حتى يتشرب المرق.
2. يمدد العجين المورق فوق طاولة مرشوشة بالدقيق حتى يصبح سمكه 5 مم ويحضر منه دائرتين متساويتين.
3. تلبس صينية الطرطة بالدائرة الأولى. يصب فوقها خليط كفتة السمك والسبانخ ثم يغطى الكل بالدائرة الثانية.
4. تدهن الطرطة بالبيض. بواسطة سكين يحدث ثقب في وسط الطرطة حتى يتسرب البخار أثناء الطهي.
5. تدخل الطرطة لفرن مسخن على درجة حرارة 180°C لمدة 30 دقيقة. تقدم الطرطة دافئة أو ساخنة.

IWASHII
Choumicha
retrouvez chaque jour une recette sur www.iwashii.com

Hachis de poisson Parmentier

كفتة السمك بارمنتيي

Pour : 4 personnes
Difficulté : facile
Coût :

Ingrédients

500 g de poisson *haché*
2 c. à soupe de persil et de coriandre *hachés*
2 échalotes *hachées*
1 gousse d'ail *écrasée*
2 pommes de terre bouillies
1 brin de thym frais
20 g de beurre
10 cl de crème fraîche
1 pincée de muscade
Sel, poivre

1. Préchauffer le four à 180°C. Dans un récipient, mélanger le poisson haché décongelé avec le persil, la coriandre, l'ail et les échalotes. Saler et poivrer.
2. Dans une poêle, faire cuire la préparation au poisson dans un peu de beurre.
3. Dans une casserole, faire réduire la pomme de terre en purée avec la crème et un peu de beurre, saler et poivrer.
Ajouter la pincée de muscade.
4. Disposer le poisson haché cuit dans un plat creux et le recouvrir de purée de pommes de terre.
5. Faire cuire au four pendant 20 mn.

4 : [illegible]

1. في اناء تخلط جيدا كفتة السمك بعد ازالة التجميد، البصل، الثوم، القزبر، البقدونس والتوابل.
2. في مقلاة يذوب قليلا من الزبدة ويضاف اليها الخليط ثم يترك الكل ينضج لبضع دقائق.
3. في كصرولة تسمك البطاطس مع ما تبقى من الزبدة، تضاف اليها القشدة والتوابل ويمزج الكل جيدا.
4. في طبق يدخل للفرن يصب خليط كفتة السمك يغطى بعجين البطاطس ثم يدخل لفرن مسخن على درجة حرارة 160°C لمدة 20 دقيقة.

[illegible]

IWASHII
Choumicha
retrouvez chaque jour une recette sur

Tourte au poisson

طرطة بالسمك

Pour : 4 personnes
Difficulté : moyenne
Coût :

Ingrédients

500 g de poisson *haché*
500 g de pâte feuilletée
1 oignon *émincé*
1 carotte *coupée*
2 branches de céleri*
1 gousse d'ail *hachée*
1 feuille de laurier
1 brin de thym
15 cl de pulpe de tomates
2 c. à soupe d'huile d'olive
1 œuf *battu*
Sel, poivre

1. Préchauffer le four à 180°C. Couper la carotte et le céleri en petits dés.
2. Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle, y faire suer l'oignon, les dés de carotte et de céleri et l'ail pendant quelques minutes. Ajouter le poisson haché décongelé et l'émietter tout en le faisant cuire.
3. Incorporer à cette préparation la pulpe de tomates, le thym et la feuille de laurier. Saler et poivrer ; laisser mijoter et réduire la sauce. Retirer du feu et laisser tiédir.
4. Abaisser la pâte feuilletée à 5 mm d'épaisseur. La diviser en deux parts.
5. Garnir le fond d'un moule antiadhésif avec la moitié de cette pâte. Disposer par-dessus la préparation au poisson et couvrir avec l'autre disque de pâte.
6. Souder les bords de la tourte et faire un trou au centre pour laisser échapper la vapeur. Badigeonner le dessus avec l'œuf battu. Faire cuire au four pendant 35 mn.

* Vous pouvez remplacer les branches de céleri par une courgette.

4
متوسطة

1 في مقلاة على نار خفيفة يشحر البصل حتى يصبح لونه شفافا، يضاف إليه الثوم، الجزر، الكرافس وكفتة السمك بعد إزالة التجميد ويترك الكل ينضج.
2 يضاف الى خليط الكفتة الطماطم، الأعشاب المنسمة والتوابل يترك الكل فوق نار خفيفة حتى يتشرب المرق.
3 يمدد العجين المورق، فوق طاولة مرشوشة بالدقيق حتى يصبح سمكه 5 مم ويقسم إلى دائرتين متساويتين.
4 تليس صينية الطرطة بالدائرة الاولى، يصب فوقها خليط كفتة السمك ويغطى الكل بالدائرة الثانية.
5 يدهن وجه الطرطة بالبيض، يحدث ثقب صغير بواسطة السكين وسط الطرطة حتى يخرج البخار أثناء الطهي.
6 تدخل الطرطة للفرن المسخن على درجة حرارة 180°C لمدة 35 دقيقة. تقدم الطرطة دافئة أو باردة.

*يمكن استعمال القرع عوض الكرافس.

IWASHII
Choumicha
retrouvez chaque jour une recette sur

Lanières de poisson - pommes de terre au four

قطيبات السمك بالبطاطس

Pour : 4 personnes
Difficulté : facile
Coût :

Ingrédients

250 g de bâtonnets de poisson
4 pommes de terre
4 c. à soupe de mayonnaise
4 brins de ciboulette
Sel, poivre
Huile de friture

1. Assaisonner les pommes de terre de sel et de poivre et les envelopper dans du papier aluminium.
2. Les faire cuire dans un four chaud pendant 40 mn.
3. Couper les bâtonnets de poisson en deux dans le sens de la longueur et les faire frire 1 mn 30 dans une huile chaude à 180°C. Les réserver.
4. Faire une entaille dans chaque pomme de terre, après cuisson, et y déposer un peu de mayonnaise avec un brin de ciboulette. Servir les bâtonnets avec les pommes de terre.

1. تغسل البطاطس جيدا. تمسح. تتبل وتلف في ورق الألمنيوم ثم تدخل لفرن ساخن لمدة 40 دقيقة
2. تقطع قطيبات السمك على الطول وتقلى في حمام زيت حتى يصبح لونها ذهبيا.
3. تفتح كل حبة بطاطس ويوضع وسطها المايونيز وتتبل من الثوم القصبي.
4. تقدم قطيبات السمك مرفوقة بالبطاطس.

4 :
:
:
:
:
:
:
:
:

IWASHII

Choumicha

retrouvez chaque jour une recette sur www.iwashii.com

Médaillons de poisson panés aux graines de sésame

وسيمات السمك باني بالجلجلان

Pour : 4 personnes
Difficulté : facile
Coût :

Ingrédients

250 g de médaillons de poisson
8 c. à soupe de graines de sésames
2 c. à soupe d'huile végétale
4 c. à soupe de sauce soja légère
2 c. à soupe de sucre semoule
Sel, poivre

1. Assaisonner les médaillons de sel et de poivre et les enrober de graines de sésames.
2. Faire cuire les médaillons dans une poêle chaude légèrement huilée pendant 2 à 3 mn de chaque côté. Les réserver.
3. Dans une casserole, mettre à cuire la sauce soja et le sucre et laisser réduire pour obtenir une consistance sirupeuse.
4. Napper les médaillons de cette sauce. Servir aussitôt.

[illegible] 4 :
[illegible] سهلة
[illegible]

[illegible]
[illegible] وسيمات السمك
[illegible] جلجلان
[illegible] زيت نباتية
[illegible]

[illegible] صلصة :
[illegible] صلصة الصوجا
[illegible] سكر سنيدة.

1 تتبل وسيمات السمك، تفند في جلجلان، تقلى في الزيت لمدة تتراوح مابين دقيقتين إلى ثلاث دقائق من كل جهة وتوضع فوق الورق النشاف.
2 في مقلاة توضع صلصة الصوجا وسكر سنيدة وتترك فوق نار خفيفة إلى أن تتختر.
3 تسقى وسيمات السمك المحمصة بالصلصة وتقدم.

Choumicha
IWASHII
Plus frais que le frais
retrouvez chaque jour une recette sur www.iwashii.com

Galettes de poisson à la sauce tomate

خبيزات السمك بصلصة الطماطم

Pour : 4 personnes
Difficulté : moyenne
Coût : €

Ingrédients

500 g de poisson *haché*
350 g de pulpe de tomates
1 oignon *haché*
1 gousse d'ail *écrasée*
1 c. à café d'origan *séché*
2 c. à soupe de persil *haché*
4 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à soupe de basilic *haché*
1 c à café de sucre semoule
Sel, poivre

1. Dans un récipient, mélanger le poisson haché décongelé avec l'oignon, l'origan, le persil, le sel et le poivre. Façonner en galettes de grosseur moyenne.
2. Faire chauffer la moitié de l'huile d'olive dans une poêle et y faire dorer les galettes. Les retirer de la poêle et les réserver.

Pour la sauce tomate :

3. Faire chauffer le reste de l'huile et y ajouter l'ail écrasé, le faire légèrement dorer, puis lui incorporer la pulpe de tomates et le basilic haché. Saler et poivrer.
4. Laisser cuire pendant 15 mn à feu moyen. Ajouter le sucre pour enlever l'acidité des tomates.
5. Disposer les galettes dans la sauce pour les réchauffer et servir aussitôt.

1. في إناء تخلط جيدا كفتة السمك بعد إزالة التجميد مع البصل، الزعتر، البقدونس والتوابل ثم يحضر منها خبزيات متوسطة الحجم.
2. في مقلاة يسخن قليلا من الزيت وتقلى خبيزات السمك حتى يصبح لونها ذهبيا ثم يحتفظ بها جانبا فوق الورق النشاف.
3. لتحضير الصلصة :
في مقلاة يسخن باقي الزيت يضاف اليه الثوم، الطماطم، الحريف والتوابل ويترك لكل فوق نار متوسطة لمدة 15 دقيقة ثم يضاف سكر السنيدة لإزالة الحموضة.
4. تسخن خبيزات السمك في صلصة الطماطم وتقدم مباشرة.

عدد الأشخاص : 4
الصعوبة : متوسطة
الكلفة : €

مقادير كفتة السمك:
500 غ كفتة السمك
1 بصلة مفرومة
1 فص ثوم كبيرة يقدونس مفروم
1 ملعقة صغيرة زعتر يابس
1 ملعقة كبيرة زيت الزيتون
1 بزار

مقادير الصلصة :
350 غ طماطم بدون بذور
1 بصلة
1 فص ثوم مفروم
1 ملعقة كبيرة حبق مفروم
1 ملعقة صغيرة سكر سنيدة
2 ملعقة كبيرة زيت الزيتون
1 بزار

IWASHII
Choumicha
retrouvez chaque jour une recette sur www.iwashii.com

Sandwichs au poisson et au fromage

سندويش السمك والجبن

Pour : 4 personnes
Difficulté : très facile
Coût : F

Ingrédients

250 g de médaillons de poisson
4 petits pains
4 feuilles de salade
4 tranches de fromage mozzarella
1 belle tomate *découpée* en 4 rondelles
Sel, poivre

Sauce

4 c. à café de mayonnaise
1 c. à soupe de moutarde
1 c. à soupe d'estragon *haché*
Sel, poivre

1. Saler et poivrer les médaillons de poisson et les faire saisir pendant 3 mn de chaque côté, dans une machine à panini ou dans une poêle. Les réserver.
2. Ouvrir les pains en deux et les faire légèrement griller.
3. Mélanger la mayonnaise avec la moutarde et l'estragon.
4. Badigeonner les pains d'un peu de sauce et disposer par-dessus un médaillon de poisson grillé coupé en deux, puis le fromage, la feuille de salade et la tranche de tomate. Servir avec des frites ou des chips.

عدد الأشخاص : 4
الصعوبة : سهلة جدا
التكلفة : F

المقادير :
250 غ وسيمات السمك
4 خبزات صغيرة
4 أوراق خس
4 قطع جبن موزاريلا
حبة طماطم كبيرة مقطعة إلى
4 دوائر
ملح، ابزار

تحضير صلصة :
4 ملاعق صغيرة مايونيز
ملعقة كبيرة خردل (موطارد)
ملعقة كبيرة طرخون
ملح، فلفل (أو صوت) مفروم
ملح، ابزار

1. تتبل وسيمات السمك، تحمر من الجهتين في مشواة البانيني (أو مقلاة) وتقطع إلى نصفين.
2. تفتح الخبيزات من الوسط وتحمر.
3. تحضر الصلصة بمزج المايونيز، الخردل، الطرخون، والتوابل.
4. يدهن داخل الخبيزات بالصلصة وتصفف وسط كل خبيزة نصفي وسيمة سمك، قطعة جبن، ورقة خس ودائرة طماطم.
5. تقدم السندويشات مرفوقة برقائق بطاطس مقلية.

IWASHII
Choumicha
retrouvez chaque jour une recette sur www.iwashii.com

Briouates de poisson au piment fort et oignon rouge

قطيبات بالسمك والبصل

Pour : 4 personnes
Difficulté : moyenne
Coût : €

Ingrédients

250 g de poisson *haché*
1/2 poivron vert *coupé* en dés
1/2 piment fort *coupé* en dés
1 oignon rouge *coupé* en dés
1 c. à soupe de coriandre *hachée*
2 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à soupe de jus de citron
1 c. à café de persil *haché*
Sel, poivre
250 g de feuilles de pastilla
1 jaune d'œuf
Huile de friture

1. Dans une poêle, faire revenir dans l'huile d'olive, le poivron, le piment fort, l'oignon et le poisson haché décongelé et émietté. Assaisonner et ajouter le jus de citron,
2. Couper les feuilles de pastilla en deux. Sur chaque moitié, déposer un peu de farce, fermer les côtés de la feuille avec du jaune d'œuf et rouler en forme de cigare.
3. Faire frire les briouates dans de l'huile très chaude. Egoutter sur du papier absorbant. Servir chaud.

عدد الأشخاص : 4
الصعوبة : متوسطة
التكلفة :

المقادير:

250 غ كفتة السمك
2 ملاعق كبيرة زيت الزيتون
نصف حبة فلفل أخضر مقطعة مكعبات صغيرة
نصف حبة فلفل حار مقطعة مكعبات صغيرة
حبة بصل حمراء مقطعة مكعبات صغيرة
ملعقة كبيرة زنزبر مفروم
ملعقة صغيرة بقدونس مفروم
ملعقة كبيرة عصير الليمون
نصف
حبة بزار
250 غ ورق البسطيلة
صفار بيضة
زيت مقلي

1. في مقلاة يسخن زيت الزيتون وتشحر مكعبات الفلفل الأخضر، الفلفل الحار والبصل . تضاف إليهم كفتة السمك بعد إزالة التجميد، التوابل وعصير الليمون الحامض ويترك الكل ينضج.
2. يقطع ورق البسطيلة شرائط، ويملأ بمقدار ملعقة صغيرة من الحشوة وتلف على شكل قطيبات.
3. تقلى الأصابع في حمام زيت ساخن حتى تتحمر ثم توضع فوق الورق النشاف.
4. تقدم الأصابع ساخنة.

Choumicha
IWASHII
Plus que jamais
retrouvez chaque jour une recette sur www.iwashii.com

Galettes de poisson et compote de poivrons

خبيزات السمك بالفلفل

Pour : 4 personnes
Difficulté : facile
Coût :

Ingrédients

500 g de poisson *haché*
1 oignon rouge *haché*
1/2 poivron rouge
1/2 poivron vert
3 cl d'huile d'olive
2 c. à soupe de ciboulette *hachée*
Sel et poivre

Sauce

1 poivron rouge
1 poivron vert
1 échalote *émincée*
2 c. à café de sucre
2 c. à soupe d'huile d'olive
Sel, poivre

1. Découper les demi-poivrons en petits dés. Dans un récipient, mélanger le poisson haché décongelé avec les dés de poivrons, l'oignon et la ciboulette, assaisonner de sel et de poivre.
2. Façonner la préparation au poisson en galettes et les faire cuire dans une grande poêle dans un peu d'huile d'olive.
3. Pour préparer la sauce, couper les poivrons rouge et vert en juliennes.
4. Dans une casserole, faire chauffer le reste d'huile et y faire revenir l'échalote, les poivrons pendant quelques minutes. Ajouter le sucre et laisser compoter une vingtaine de minutes à feu doux. Servir tiède avec les galettes de poisson.

عدد الأشخاص : 4
التحضير : سهلة
الكلفة :

تحضير كفتة السمك :
500 غ كفتة السمك
نصف مفرومة
حبة فلفل أحمر
حبة فلفل أخضر
ملعقة زيت الزيتون
ملاعق كبيرة ثوم قصبي
بصل
بزار

تحضير الصلصة :
حبة فلفل أحمر
حبة فلفل أخضر
كف صغيرة مشنفة
ملاعق صغيرة سكر سنيدة
ملاعق كبيرة زيت الزيتون
بزار

1. يغسل الفلفل ويقطع مكعبات صغيرة.
2. في إناء تخلط جيدا كفتة السمك بعد إزالة التجميد مع مكعبات الفلفل الأحمر والأخضر، البصل، الثوم القصبي والتوابل ثم يحضر منها خبيزات متوسطة الحجم.
3. في مقلاة يصب الزيت وتقلى خبيزات السمك حتى يصبح لونها ذهبيا.
4. **لتحضير الصلصة :** يقطع الفلفل الأحمر والأخضر الى شرائح رقيقة على الطول.
5. في مقلاة على نار خفيفة يشحر البصل، الفلفل الأحمر والأخضر ليضم دقائق، يضاف اليهم السكر ثم يترك الكل ينضج لمدة 20 دقيقة على نار خفيفة مع التحريك.
6. تقدم خبيزات السمك ساخنة مرفوقة بالصلصة.

Choumicha
IWASHII
Plus frais que le frais
retrouvez chaque jour une recette sur www.iwashii.com

Bâtonnets de poisson à l'aneth

قطيبات السمك بالبطاطس والشبت

Pour : 4 personnes
Difficulté : moyenne
Coût :

Ingrédients
250 g de poisson haché
2 pommes de terre
2 brins d'aneth haché
2 échalotes hachées
1 gousse d'ail hachée
2 c. à soupe de chapelure
Sel, poivre
Huile de friture

1. Faire cuire les pommes de terre à l'eau, les écraser encore chaudes.
2. Dans un récipient, mélanger le poisson haché décongelé avec la purée de pommes de terre, l'ail, l'aneth et les échalotes hachés, la chapelure, le sel et le poivre.
3. Façonner des petits bâtonnets.
4. Faire frire ces bâtonnets dans une huile chaude à 180°C jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Les égoutter sur un papier absorbant.
5. Servir avec une mayonnaise.

1. في إناء، تخلط كفتة السمك بعد إزالة التجميد مع عجين البطاطس، يضاف إليهم البصل، الثوم، الشبت، الشابلير والتوابل ثم يمزج الكل جيدا وتحضر منه قطيبات متوسطة الحجم.
2. في حمام زيت تقلى القطيبات حتى يصبح لونها ذهبيا، تصفى وتوضع فوق الورق النشاف.
3. في طبق التقديم توضع قطيبات السمك المقلية مزينة بصلصة المايونيز، الشبت وتطعم الملمالم.

عدد الأشخاص : 4
الصعوبة : متوسطة
الكلفة :

المقادير :
250 غ كفتة السمك
2 حبات بطاطس كبيرة
مسلوقة ومعصورة
2 عيدان صغيرة من الشبت
المفروم
2 حبات بصل صغيرة مفرومة
سن ثوم مفروم
2 ملاعق كبيرة شابلير (خبز
مجفف ومدقوق)
ملح وبزار
زيت للقلي

IWASHII
Choumicha
retrouvez chaque jour une recette sur www.iwashii.com

Boulettes de poisson à la compote d'oignons rouges

كويرات السمك بالبصل معسل

Pour : 4 personnes
Difficulté : facile
Coût :

Ingrédients

500 g de poisson *haché*
2 c. à soupe de ciboulette *hachée*
1 c. à soupe de coriandre *hachée*
3 oignons rouges *émincés*
5 cl de bouillon de poisson
Sel, poivre

1. Dans un récipient, mélanger le poisson haché décongelé avec la ciboulette et la coriandre.
2. Saler, poivrer la préparation et en façonner des boulettes de grosseur moyenne.
3. Faire chauffer l'huile dans une poêle et y faire cuire les oignons rouges émincés à couvert jusqu'à ce qu'ils soient bien caramélisés.
4. Ajouter les boulettes de poisson puis le bouillon de poisson, laisser mijoter quelques minutes.
5. Servir les boulettes accompagnées d'un riz blanc.

1. في إناء تخلط كفتة السمك بعد إزالة التجميد مع الثوم القصبي، القزبر والتوابل ثم يحضر منها كويرات متوسطة الحجم.
2. في مقلاة فوق نار خفيفة يسخن الزيت، يضاف إليه البصل ويترك لينضج مع التحريك المستمر إلى أن يصبح لونه بنيا.
3. تضاف إلى البصل كويرات السمك والمرق ثم يترك الكل ينضج فوق نار خفيفة لبضع دقائق.
4. تقدم كويرات السمك بالبصل معسل مرفوقة بالأرز.

4 :
:
:

:
4
:
:

:
:
:

:
:
:

Choumicha
IWASHII
Plus vite que le Pas
retrouvez chaque jour une recette sur www.iwashii.com

Médaillons de poisson - sauce aux champignons

وسيمات السمك بصلصة الفطر

Pour : 4 personnes
Difficulté : moyenne
Coût : €

Ingrédients

250 g de médaillons de poisson
150 g de champignons de Paris
1 échalote *émincée*
10 cl de crème liquide
2 c. à soupe d'huile d'olive
10 g de beurre
Sel, poivre

1. Assaisonner de sel et de poivre les médaillons de poisson. Les faire dorer dans une poêle contenant l'huile et le beurre pendant 2 mn de chaque côté. Les réserver.
2. Dans la même poêle, faire suer l'échalote et les champignons de Paris.
3. Assaisonner et laisser cuire quelques minutes. Ajouter la crème et laisser réduire la sauce.
4. Napper les médaillons de poisson de cette sauce et servir aussitôt.

عدد الأشخاص : 4
الصعوبة :متوسطة
التكلفة : €

المقادير :
250 غ وسيمات السمك
150 غ فطر طري
حبة بصل صغيرة مشنفة
10 سل قشدة طرية
2 ملاعق كبيرة زيت الزيتون
10 غ زبدة
ملح، إبزار

1. تتبل وسيمات السمك بالملح والإبزار.
2. في مقلاة تذوب الزبدة مع الزيت ثم تحمر وسيمات السمك لمدة دقيقتين من كل جهة.
3. في نفس المقلاة يشحر البصل والفطر ابيضم دقائق، تضاف اليهم القشدة المرية والتوابل ويترك الكل فوق نار خفيفة حتى يتشرب المرق.
4. في طبق التقديم تصفف وسيمات السمك وتزين بصلصة الفطر.

Choumicha
IWASHII
Plus mais que la frite
retrouvez chaque jour une recette sur www.iwashii.com

Pains pita au poisson - sauce à la menthe

فطائر بالسمك وصلصة النعناع

Pour : 4 personnes
Difficulté : moyenne
Coût :

Ingrédients

250 g de médaillons de poisson
1 oignon rouge *coupé* en rondelles
1 belle tomate *coupé*e en rondelles
4 feuilles de laitue
2 c. à soupe d'huile d'olive
4 pains pita

Sauce à la menthe

1 yaourt nature
2 c. à soupe de mayonnaise
1 c. à soupe de menthe *ciselée*
1 c. a soupe de persil *haché*
1 c. à soupe de jus de citron
Sel, poivre

1. Mélanger tous les ingrédients de la sauce à la menthe et mettre celle-ci au frais.
2. Dans une poêle, faire chauffer l'huile, y faire cuire à feu moyen, les médaillons de poisson assaisonnés de sel et de poivre.
3. Déposer chaque médaillon coupé en deux dans un pain pita.
4. Puis le garnir de rondelles de tomate et d'oignon et d'une feuille de laitue.
5. Mettre par-dessus de la sauce à la menthe.

عدد الأشخاص : 4
الصعوبة : متوسطة
التكلفة :

المقادير :
250 غ وسيمات السمك
4 فطائر
4 أوراق الخس
حبة بصل مقطعة دوائر
حبة طماطم كبيرة مقطعة دوائر
2 ملاعق كبيرة زيت الزيتون

مقادير صلصة بالنعناع :
1 ياغورت طبيعي
2 ملاعق كبيرة مايونيز
ملعقة كبيرة نعناع مقطعة
ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
ملعقة كبيرة عصير الليمون الحامض
ملح، ابزار

1. تحضر الصلصة بمزج الياغورت، المايونيز، النعناع، البقدونس، عصيرالليمون الحامض، والتوابل ويحتفظ بها في الثلاجة.
2. في مقلاة يسخن الزيت، تتبل وسيمات السمك بالملح والإبزار وتحمر حتى يصبح لونها ذهبيا ثم تقطع كل دائرة الى نصفين.
3. تفتح الفطائر وتحشى بأنصاف وسيمات السمك، الطماطم، البصل وأوراق الخس.
4. تسقى الفطائر بصلصة النعناع.

IWASHII
retrouvez chaque jour une recette sur www.iwashii.com

Choumicha

Tajine de poisson aux petits pois

طاجين كويرات السمك بالجلبانة

Pour : 4 personnes
Difficulté : facile
Coût :

Ingrédients

500 g de poisson *haché*
500 g de petits pois extra fins en conserve
100 g de pulpe de tomate
2 gousses d'ail *hachées*
10 cl d'eau
5 cl d'huile d'olive
2 c. à soupe de coriandre *hachée*
1 c. à soupe de persil *haché*
1 c. à café de paprika
1 c. à café de curcuma
Sel, poivre

1. Dans un récipient, mélanger le hachis de poisson décongelé avec la coriandre, le persil, l'ail, le sel et le poivre. Façonner en boulettes. Les réserver.
2. Dans une casserole, faire chauffer l'huile d'olive. Y ajouter les petits pois, la pulpe de tomates et les épices, laisser mijoter pendant 3 mn.
3. Ajouter l'eau et laisser cuire 10 mn. Disposer dans cette sauce les boulettes de poisson et terminer la cuisson pendant 15 mn.

1. في إناء، تخلط جيدا كفتة السمك بعد إزالة التجميد مع الثوم، الكزبر، البقدونس والتوابل ثم يحضر منها كويرات متوسطة الحجم.
2. في طنجرة يسخن الزيت ويضاف إليه الجلبانة، الطماطم والتوابل، يشحر الكل لمدة 3 دقائق ثم يضاف الماء تغطى الطنجرة، بعد مرور 10 دقائق تصفف كويرات السمك وتخفظ النار ثم يترك الكل ينضج لمدة 15 دقيقة.

4 : عدد الأشخاص
سهلة : الصعوبة
: الكلفة

: المكونات
500 غ : كفتة السمك
: الثوم المفرومة
: طماطم الكزبر مفروم
: ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
: ملعقة كبيرة
: ملح، فلفل

: المكونات الصلصة
500 غ : جلبانة رقيقة معلبة
100 غ : طماطم بدون بذور
: ثوم مفرومة
10 سل : ماء
5 سل : زيت الزيتون
: ملعقة صغيرة فلفل حلو
: ملعقة صغيرة)
: ملعقة صغيرة كركوم
: ملح، فلفل

IWASHII
Choumicha
retrouvez chaque jour une recette sur www.iwashii.com

Tajine de boulettes aux oignons et aux raisins secs

طاجين كويرات السمك بالبصل والزبيب

Pour : 4 personnes
Difficulté : facile
Coût : €

Ingrédients

500 g de poisson *haché*
2 oignons rouges *émincés*
1 c. à café de Ras el Hanout
1 c. à soupe de raisins secs
1 pincée de pistils de safran
10 cl d'eau
3 cl d'huile végétale
20 g de beurre
Sel, poivre

1. Faire gonfler les raisins secs dans de l'eau. Dans un récipient, mélanger le poisson haché décongelé avec la moitié de Ras el Hanout, le sel et le poivre.
2. Façonner en boulettes de grosseur moyenne. Les réserver.
3. Dans une cocotte, mettre à chauffer l'huile végétale et le beurre ; y faire suer l'oignon à feu doux et à couvert pendant 10 mn, incorporer les épices.
4. Ajouter l'eau et les raisins secs égouttés. Laisser mijoter pendant 5 mn.
5. Disposer les boulettes dans la cocotte et terminer la cuisson pendant 15 mn jusqu'à ce que les boulettes de poisson soient cuites et la sauce réduite.

1. ينقع الزبيب في الماء الدافئ لمدة نصف ساعة ثم يصفى ويترك جانبا.
2. في إناء تخلط جيدا كفتة السمك بعد إزالة التجميد مع التوابل ثم يحضر منها كويرات متوسطة الحجم.
3. في طنجرة تذوب الزبدة مع الزيت يضاف إليها البصل والتوابل، تفصلى وتترك لتنضج لمدة 10 دقائق على نار خفيفة.
4. يضاف إليها الزبيب والماء. عند الغليان تصفف كويرات السمك. تغطى الطنجرة وتترك فوق النار إلى أن ينضج الكل ويتشرب المرق.

عدد الأشخاص : 4
الصعوبة : سهلة
التكلفة : €

مقادير كفتة السمك :
500 غ كفتة السمك
1 2 ملعقة صغيرة رأس
البصل
ملح وبزار

مقادير المرق :
2 حبات بصل أحمر مشنفة
1/2 ملعقة صغيرة رأس
الحنوت
سبعة كبيرة زبيب
ستة زعفران حر
10 سل ماء
3 سل زيت نباتية
20 غ زبدة
ملح وبزار

IWASHII
Plus frais que le frais
Retrouvez chaque jour une recette sur www.iwashii.com

Choumicha

Lanières de poisson, riz aux légumes

شرائح السمك بالأرز والخضر

Pour : 4 personnes
Difficulté : moyenne
Coût :

Ingrédients

250 g de médaillons de poisson
50 g de riz
1 poivron rouge
1 oignon rouge
1 carotte
1 courgette
1 brin de thym
10 cl de bouillon de légumes
5 cl d'huile d'olive
Sel, poivre

1. Couper tous les légumes en dés. Dans une casserole, faire sauter ces légumes dans une cuillerée d'huile d'olive.
2. Ajouter le riz, le bouillon et le thym ; assaisonner et laisser cuire à couvert jusqu'à absorption complète du liquide. Réserver.
3. Assaisonner les médaillons de poisson de sel et de poivre et les faire cuire dans une poêle contenant le reste d'huile d'olive. Les couper en lanières.
4. Servir les lanières de poisson sur un lit du riz aux légumes.

عدد الاشخاص : 4
الصعوبة : متوسطة
الكلفة :

المقادير :

250 غ وسيمات سمك
50 غ رز
حبة بصل
حبة فلفل احمر
حبة جزر
حبة كوسة
حبة زيتونة طرية
10 حب مرقة الخضر
5 حب زيت الزيتون
حب ملح

1. تغسل الخضر وتقطع مكعبات.
2. في طنجرة تشحر الخضر في ملعقة من زيت الزيتون، يضاف إليها الأرز، الزعيترة، والمرقة ويترك الكل ينضج حتى يتبخر السائل.
3. في مقلاة يسخن ما تبقى من الزيت وتقلى وسيمات سمك المتبلة حتى يصبح لونها ذهبيا ثم تقطع الى شرائح رقيقة على الطول.
4. تقدم شرائح السمك على فراش من الأرز بالخضر.

IWASHII
Choumicha
Plus rapide que le Fax
retrouvez chaque jour une recette sur www.fwashii.com

Strudel au poisson

ملفوف بالسمك (ستروديل)

Pour : 4 personnes
Difficulté : moyenne
Coût : ۲

Ingrédients

250 g de médaillons de poisson
2 carottes
2 courgettes
1 poivron rouge
1 petit oignon *émincé*
50 g de beurre *fondu*
3 grandes feuilles de pastilla
Sel, poivre

1. Préchauffer le four à 180°C. Couper les légumes en juliennes.
2. Saler et poivrer les médaillons de poisson et les faire cuire dans une poêle dans un peu de beurre. Egoutter et couper en morceaux.
3. Faire sauter les légumes dans une autre poêle avec un peu de beurre. Mélanger les légumes avec les morceaux de poisson.
4. Badigeonner les feuilles de pastilla de beurre fondu. Bien enduire les bords avant de les superposer.
5. Disposer le mélange de poisson sur les feuilles de pastilla.
6. Rouler les feuilles autour de la farce en prenant soin de rentrer leurs bords vers l'intérieur.
7. Déposer le strudel sur une plaque allant au four, le badigeonner de beurre fondu et le faire cuire pendant 30 mn jusqu'à ce qu'il soit bien doré. Servir le strudel chaud.

عدد الأشخاص : 4
الصعوبة : متوسطة
التكلفة : ۲

المقادير :
250 غ وسيمات السمك
2 حبات جزر
2 حبات قرع
حبة فلفل أحمر
حبة بصل مشنفة
50 غ زبدة مدوبة
3 اوراق بسطيلية كبيرة الحجم
ملح، ابزار

1 تغسل الخضر وتقطع شرائح رقيقة على الطول (جوليين).
2 تتبل وسيمات السمك بالملح والإبزار،تقلى في قليل من الزبدة حتى يصبح لونها ذهبيا ثم تقطع مربعات متوسطة.
3 تشحر الخضر في المقلاة مع قليل من الزبدة ليضم دقائق. في إناء تمزج الخضر مع قطع السمك وقليل من الملح والإبزار.
4 تدهن ورقة أولى من البسطيلة بالزبدة وتغطى بورقة ثانية وثالثة دائما مع دهنهم جيدا بالزبدة. يوضع خليط السمك في الجانب الأعلى من الأوراق ثم تلوى على شكل ملفوف.
5 يوضع الملفوف في صينية مدهونة ويدهن وجهه بما تبقى من الزبدة ثم يدخل لفرت مسخن على درجة حرارة 180°C لمدة 30 دقيقة. يقدم الملفوف ساخنا .

Choumicha
IWASHII
Plus frais que le froid
retrouvez chaque jour une recette sur www.iwashii.com

Index des recettes

Boulettes de poisson à la tomate p. 8
Boulettes de poisson aigre-doux aux nouilles de riz p. 10
Boulettes de poisson en sauce blanche à la ciboulette p. 12
Boulettes de poisson haché sur un lit de spaghetti p. 14
Cassolette de hachis de poisson p. 16
Chaussons aux poissons p. 18
Courgettes farcies à l'italienne p. 20
Crêpes farcies au poisson p. 22
Curry de poisson à la crème p. 24
Tortilla au poisson p. 26
Languettes de poissons caramélisées p. 28
Omelette au poisson et aux épinards p. 30
Penne au hachis de poisson et aux légumes p. 32
Poisson oriental p. 34
Poisson thaï épicé p. 36
Potage de poireau au poisson p. 38
Ragoût de boulettes de poisson p. 40
Raviolis au poisson p. 42
Riz safrané au poisson p. 44
Salade césar p. 46
Salade de médaillon de poisson p. 48
Sautés de poisson aux légumes p. 50
Soupe de poisson aux légumes p. 52
Terrine de poisson aux poivrons rouges p. 54
Tomates farcies p. 56
Boulettes de poisson marinées à la tomate p. 58
Briouates de poisson aux poivrons p. 60
Médaillons de poissons panés p. 62
Tajine de poisson aux carottes m'chermline p. 64
Salade de pois chiches aux cubes de poisson p. 66
Tortilla au poisson et aux courgettes p. 68
Tajine de boulettes de poisson au riz p. 70
Boulettes de poisson aux tagliatelles - sauce tomate p. 72
Tagliatelles aux épinards et poisson sauce Alfredo p. 74
Soupe chinoise au poisson p. 76
Potage Crécy au poisson p. 78
Salade de pâtes aux lanières de poisson p. 80
Empenadas mexicaines p. 82
Fricassée de poisson aux petits légumes p. 84
Brochettes de poisson et riz à la tomate p. 86
Hachis de poisson et patates douces p. 88
Brochettes de poisson p. 90
Tourte florentine p. 92
Hachis de poisson Parmentier p. 94
Tourte au poisson p. 96
Lanières de poisson - pommes de terre au four p. 98
Médaillons de poisson panés aux graines de sésame p. 100
Galettes de poisson à la sauce tomate p. 102
Sandwichs au poisson et au fromage p. 104
Briouates de poisson au piment fort et oignon rouge p. 106
Galettes de poisson et compote de poivrons p. 108
Croquettes de poisson à l'aneth p. 110
Boulettes de poisson à la compote d'oignons rouges p. 112
Médaillons de poisson - sauce aux champignons p. 114
Pains pita au poisson - sauce à la menthe p. 116
Tajine de poisson aux petits pois p. 118
Tajine de boulettes aux oignons et aux raisins secs p. 120
Lanières de poisson, riz aux légumes p. 122
Strudel au poisson p. 124

Saveurs du grand large

Contribuer à l'équilibre alimentaire
de nos concitoyens en leur proposant
des produits surgelés de qualite, les plus sûrs,
les plus savoureux, les plus pratiques,
à des prix attractifs, telle est la force
du concept novateur IWASHII.

IWASHII

Tan Tan Port - TAN TAN
www.iwashii.com